



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : تدريب رياضي
الشعبة: تدريب رياضي
التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر

التحفيز و علاقته بادراك الذات البدنية لدى لاعبي كمال الأجسام
دراسة ميدانية في قاعة SPARTA GYM بالمسيلة

إشراف الاستاذ:
الدكتور بن رجم ادريس

اعداد الطالب:
براهيمي طارق

السنة الجامعية :
2023:2024

شكر

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم " :من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

صدق رسول الله صلى الله عليه و سلم

الحمد لله على إحسانه و الشكر له على توفيقه و إمتنانه و نشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له تعظيماً لشأنه و نشهد أن سيدنا و نبينا محمد عبده و رسوله الداعي إلى رضوانه صلى الله عليه و على آله و أصحابه و أتباعه و سلم.

بعد شكر الله سبحانه و تعالى على توفيقه لنا لإتمام هذا البحث المتواضع أتقدم بجزيل الشكر إلى الوالدين العزيزين الذين أعانوني و شجعوني على الإستمرار في مسيرة العلم و النجاح، و إكمال الدراسة الجامعية و البحث؛

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى من شرفني بإشرافه على مذكرة بحثي الأستاذ الدكتور " برجم ادريس "الذي لن تكفي حروف هذه المذكرة لإيفائه حقه بصبره الكبير علي، ولتوجيهاته العلمية التي لا تقدر بثمن؛ و التي ساهمت بشكل كبير في إتمام و إستكمال هذا العمل؛ كما أتوجه بخالص شكري و تقديري إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد على إنجاز و

• إتمام هذا العمل

إهداء

أحمد الله عز وجل على منه و عونه لإتمام هذا البحث .إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدما نحو الأمام لنيل المبتغى، إلى الإنسان الذي إمتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سهر على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة،أبي الغالي على قلبي أطال الله في عمره؛ إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء و الحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني حقالرعاية و كانت سندي في الشدائد، و كانت دعواها لي بالتوفيق، تتبعني خطوة خطوة في عملي، إلى من إرتحت كلما تذكرت إبتسامتها في وجهي نبع الحنان أُمي أعز ملاك على القلب و العين جزاها الله عني خير الجزاء في الدارين؛ إليهما أهدي هذا العمل المتواضع لكيّ أُدخل على قلبهما شيئاً من السعادة إلى اخوتي و أ خواتي الذين تقاسمو ا معي عبء الحياة ؛

قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الاشكال
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ	مقدمة
	الجانب المنهجي
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
4	1 - 1 - إشكالية الدراسة
6	1 - 2 - فرضيات الدراسة
6	1 - 3 - أهمية الدراسة
6	1 - 4 - أهداف الدراسة
7	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
8	1 - 6 - الدراسات السابقة
11	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	الجانب النظري
الصفحة	الفصل الثاني التحفيز
14	تمهيد

15	2-1 ماهية التحفيز
16	2-2 أنواع التحفيز
19	2-3 نظريات الحوافز
30	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث:
32	تمهيد
33	3-1-1-1 تعريف مفهوم الذات
35	3-1-1-2 بعض المفاهيم المرتبطة بالذات
38	3-1-1-3 نظريات الذات
42	3-2-1 ادراك الذات
45	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع
47	1-4 القوة العضلية
50	2-4 السرعة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
54	تمهيد
55	5-1 - الدراسة الاستطلاعية
56	5-2 - منهج الدراسة
57	5-3 - متغيرات الدراسة
58	5-4 - مجتمع وعينة الدراسة
60	5-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
61	5-6 - الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)
64	خلاصة

الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
66	1-6 عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
67	2-6 - عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
69	3-6- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
70	4-6- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة
الصفحة	الفصل السادس: الاستنتاجات والاقتراحات
74	7- 1- الاستنتاج العام
74	7- 2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
77	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق

الملخص باللغة العربية :

إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالتحفيز لدى لاعبي رياضة كمال الأجسام

دراسة ميدانية في قاعة SPARTA GYM بالمسيلة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين إدراك الذات البدنية والتحفيز لدى لاعبي رياضة كمال

لأجسام، حيث تمت الدراسة على مستوى القاعة الرياضية SPARTA GYM ، وكانت العينة تتكون من 46

لاعباً، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يلائم هذه المواضيع، واستخدم أيضاً مقياس إدراك الذات

البدنية ومقياس التحفيز كأدوات للدراسة، كما تم استخدام برنامج SPSS لتحليل نتائج الدراسة. وتوصل

الباحث إلى نتائج تؤكد فرضيات البحث، منها:

توجد علاقة ارتباطية بين القوة العضلية والتحفيز.

توجد علاقة ارتباطية بين التحمل والتحفيز.

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السرعة والتحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام

توجد علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية والتحفيز .

Abstract

Body Image and Its Relationship to Motivation in Bodybuilders

A Field Study at SPARTA GYM in M'sila

This study aimed to identify the relationship between body image and motivation among bodybuilders. The study was conducted at the SPARTA GYM gym, and the sample consisted of 46 bodybuilders. The researcher used a descriptive approach, which is appropriate for such topics, and also used the Body Image Perception Scale and the Motivation Scale as study tools. The SPSS program was used to analyze the study results. The researcher reached results that confirm the hypotheses of the research, including:

There is a correlation between muscle strength and motivation.

There is a correlation between endurance and motivation.

There is no statistically significant correlation between speed and motivation in bodybuilders.

There is a correlation between body image perception and motivation

المقدمة

تعتبر رياضة كمال الأجسام من الرياضات التي تتطلب جهداً بدنياً ونفسياً كبيراً، حيث يسعى المتنافسون في هذه الرياضة لتحسين قوامهم الجسدي وبناء عضلاتهم بشكل متكامل ومن أجل تحقيق أهدافهم في هذا المجال، يعتمد لاعبو كمال الأجسام بشكل كبير على التحفيز والتشجيع الذاتي. (محمد حسن علاوي، 1988، ص 249)

إن التحفيز يعتبر عاملاً أساسياً في دفع الأفراد نحو تحقيق أهدافهم وتطوير قدراتهم، سواء كانت هذه الأهداف تتعلق بالأداء الرياضي أو أي نوع آخر من الأهداف. وتظهر دراسات سابقة أهمية التحفيز في رياضة كمال الأجسام، حيث تؤثر على أداء اللاعبين وتحفزهم للتدريبات الشاقة والتضحيات اللازمة لتحقيق النتائج المرجوة. من جانب آخر، يُعتبر إدراك الذات البدنية هو الإدراك الذي يملكه الشخص حول جسده ومظهره البدني، ويشمل ذلك الشعور بالراحة أو الاستياء من الشكل البدني للفرد. وتأتي أهمية إدراك الذات البدنية في رياضة كمال الأجسام من خلال العلاقة الوثيقة بين تطوير الجسم وتحسين الصحة النفسية والمزاجية. توازن العلاقة بين التحفيز وإدراك الذات البدنية يُعتبر أمراً حاسماً للاعبين كمال الأجسام.

فالتحفيز السليم يساعدهم على الاستمرار في التدريبات بانتظام والعمل بجد لتحقيق أهدافهم البدنية، بينما يساعد إدراك الذات البدنية الإيجابي على تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالراحة مع الجسم، مما يساهم في المحافظة على الدافعية والتحفيز للمضي قدماً نحو الأهداف المحددة. (منصور احمد منصور:1976،ص4)

ويعتمد التدريب الرياضي على دعم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي الحديث حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة في نجاح المدرب وتطوير أداء الرياضي ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. (عامر قنديلجي, 2009, ص 155)

وبما أن المنافسات الرياضية تعتبر المحك الحقيقي لاختبار قدرات الفرد البدنية والنفسية باعتبار المنافسة تتضمن مجموعة من المواقف المتغيرة التي تتطلب من الرياضي ضرورة التكيف الإيجابي معلما في وجود المنافسين، الحكام الجمهور، والرياضيين المتفوقين يملكون سلوكا إيجابيا يمكنه من مواجهة ظروف المنافسة وضغوطها ، أما الرياضي الخائف فإنه بحاجة إلى التدريب النفسي للرفع من سلوكه التنافسي باعتبار الجانب النفسي مؤثر على النتائج الرياضية سواء بالإيجاب أو بالسلب. (أبو أسعد، 2015، ص 102)

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1-1 إشكالية البحث:

رياضة كمال الأجسام هي أحد الأنشطة الرياضية التي تركز على تطوير وتقوية عضلات الجسم من خلال ممارسة تمارين المقاومة ورفع الأثقال. تعتبر هذه الرياضة وسيلة فعّالة لتحقيق اللياقة البدنية المثلى، وتعزيز الصحة العامة، وزيادة الثقة بالنفس. (محمد نصر: 2016، ص21)

ممارسة كمال الأجسام تتطلب التزامًا بنظام غذائي صحي ومتوازن وبرنامج تدريبي مكثف، يشمل تمارين المقاومة المختلفة التي تستهدف مجموعات عضلية محددة. (عبد الرحمن عبد الحميد: 2018، ص83)

و يعتبر إدراك الذات مفهوم متعدد الأبعاد موجود بدرجات متفاوتة لدى الأفراد و هو عنصر مهم يندرج ضمن مفهوم الذات و يعكس مدى إحساس الفرد بقيمته و كفاءته فعندما يكون للأفراد اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون إدراك الذات لديهم مرتفعاً، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون إدراك الذات لديهم منخفضاً ، و بعبارة أخرى فإن إدراك الذات هو تقييم لحالة الفرد كما يدركها بنفسه هو . (فوزي: 2006 ، ص242)

إن الذات البدنية تعني تعبير الفرد عما يتمتع به من مهارات و قدرات بدنية خاصة بلعبة ما و مدى كفاءته واستعداداته بالنسبة للمهارات الحركية المختلفة التي تشكل في مجموعها المهارات البدنية الأساسية في تلك اللعبة. و إن امتلاك اللاعب لتلك الصفة يتولد من خلال الاستمرارية في التدريب و التجريب و اكتساب الخبرة و ما يصاحبها من ثقة بالنفس لدى

لاعبى الكرة الطائرة، حيث يرى الكثير من الأخصائيين في الرياضة أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز والنجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي لتحقيق الفوز و لكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها و قد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة و توقع النتائج، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة. ومن خلال إحتكاكنا بالميدان الرياضي ، وملاحظتنا لما يعانیه اللاعبون من صعوبات جمة خلال المنافسة الرياضية هذا ما أيقض فينا روح البحث، فوجدنا أن هنالك عوامل عديدة ومختلفة مؤثرة على الذات البدنية ، ومن أهم هذه العوامل التي تؤثر على الذات البدنية هي العوامل النفسية إضافة إلى العوامل البدنية لما لها من تأثير كبير على الرياضيين، فنحن من خلال دراستنا هذه نحاول دراسة جانب التحفيز وعلاقته بإدراك الذات البدنية ،ومنه نطرح التساؤل التالي :

هل هناك علاقة ارتباطية بين التحفيز وإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كمال الأجسام؟

ومنه نشق التساؤلات التالية :

1 - هل توجد علاقة ارتباطية بين التحفيز و ادراك القوة العضلية و لدى لاعبي كمال

الأجسام ؟

2 - هل توجد علاقة ارتباطية بين التحفيز و ادراك التحمل و لدى لاعبي كمال الأجسام ؟

3 - هل توجد علاقة ارتباطية بين التحفيز و ادراك السرعة لدى لاعبي كمال الأجسام ؟

-

1-2 فرضيات الدراسة:**الفرضية العامة :**

توجد علاقة ارتباطية بين التحفيز و ادراك الذات البدنية لدى لاعبي كمال الأجسام .

الفرضيات الجزئية :

- 1- توجد علاقة ارتباطية بين التحفيز و ادراك القوة العضلية لدى لاعبي كمال الأجسام .
- 2- توجد علاقة ارتباطية بين التحفيز و ادراك التحمل لدى لاعبي كمال الأجسام .
- 3- توجد علاقة ارتباطية بين التحفيز و ادراك السرعة لدى لاعبي كمال الأجسام .

1-3 اهمية الدراسة :

تكمن في الحصول على معرفة علمية متميزة من خلال استكشاف العلاقة بين التحفيز وإدراك الذات البدنية في رياضة كمال الأجسام . فالجانب البدني والنفسي يشكلان وحدة متكاملة، ولا يمكن تجاهل أحدهما على حساب الآخر، مما يؤكد على أهمية البحث كونه يمثل حلقة وصل بين العمل الأكاديمي والعمل الميداني.

1-4 أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين التحفيز و إدراك القوة العضلية لدى لاعبي كمال الأجسام .
- التعرف على العلاقة بين التحفيز و إدراك التحمل لدى لاعبي كمال الأجسام .

- التعرف على العلاقة بين التحفيز و إدراك السرعة لدى لاعبي كمال الأجسام .

1- 5 تحديد المصطلحات والمفاهيم:

التحفيز:

التعريف الاصطلاحي :

يعرف درمان، 1974 :الحوافز هي العوامل التي تثير القوة الدافعة للعمل وتشجع السلوك والتصرفات. (عبد المقصود:2003، ص45).

ويعرفه القيروني، يمكن أن تعريف الحوافز أيضًا بأنها الوسائل المادية والمعنوية المتاحة لتلبية الحاجات والرغبات لدى الأفراد. (القيروني:2004، ص301).

إدراك الذات:

التعريف الاصطلاحي: هو عبارة عن مدرك او اتجاه يعبر عن ادراك الشخص لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من اعمال وتصرفات ، ويشمل فهمه لاحتياجاته الشخصية والحرية والقبول والنجاح (الطحان:1995،ص37)

التعريف الإجرائي: مفهوم الذات بمثابة تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله ذلك قدراته ووسائله واتجاهاته و شعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه .

الذات البدنية: يعبر هذا المصطلح عن إدراك اللاعبين لمهاراتهم وقدراتهم البدنية المميزة في لعبة كمال الأجسام ، بغض النظر عن مستواهم أو استعداداتهم البدنية لمهارات مختلفة

تشكل جزءًا من مهاراتهم الحركية الأساسية في هذه الرياضة. (محمد صبحي حسين، ص218)

التعريف الإجرائي: إدراك الذات وهو حالة شعورية كالثقة في حقنا أن نكون سعداء نشعر

بالقيمة والإدراك، وكبح الشهوات والقناعة والاطمئنان والرضا وغيرها، هو الشعور الجيد الذي

يتمد إلى العالم من خلال نجاح تفاعلنا مع العالم ، والثقة في قدراتنا في أن نفكر ونواجه

التحديات الأساسية في حياتنا ، والتناغم بين هذين المظهرين لإدراك الذات الشعور الجيد

مقابل العمل الجيد يمدنا بدعامة أساسية نظرية لتحسين إدراك الذات .

1-6 الدراسات السابقة والمشابه :

أ - الدراسات السابقة المتعلقة بالتحفيز:

الدراسة الأولى: علي جوادي أجرى ماجستير عام 2012

تحت عنوان: "التحفيز وعلاقته بأداء نوادي كرة اليد الجزائرية أثناء المنافسة الرياضية، دراسة

ميدانية لنوادي القسم الممتاز (أولمبي الوادي، بريكة، وعين توتة)".

المشكلة: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التحفيز والأداء أثناء المنافسة

الرياضية للاعبين نوادي كرة اليد الجزائرية؟

الفرضيات: قدم الباحث فرضيتين:

توجد علاقة بين التحفيز المادي وأداء لاعبي كرة اليد الجزائرية أثناء المنافسة الرياضية.

توجد علاقة بين التحفيز المعنوي وأداء لاعبي كرة اليد الجزائرية أثناء المنافسة الرياضية.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.

العينة: تمت دراسة 45 لاعب.

أداة البحث: استخدم الباحث استبيانًا ومقياسًا لدافعية الإنجاز الرياضي.

نتائج البحث: توصل الباحث إلى النتائج التالية:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تطبيق الحوافز ومستوى الأداء للاعبين نوادي كرة اليد الجزائرية في قسمها الممتاز.

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحفيز المادي ورفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية في قسمها الممتاز.

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التحفيز المعنوي ورفع مستوى الأداء لدى لاعبي كرة اليد الجزائرية في قسمها الممتاز.

ب - الدراسات المتعلقة بالذات البدنية :

الدراسة الثانية : أجراها زواق محمد في عام 2008 كجزء من أطروحة ماجستير في

جامعة الجزائر، **عنوان الدراسة:** "تقدير الذات البدنية والمهارات وعلاقتها بدقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة الطائرة".

أهداف الدراسة:

التحقق من مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

تقدير دقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة.

فهم العلاقة بين مستوى تقدير الذات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة

الطائرة.

مجتمع الدراسة وعينتها: تم اختيار عينة عشوائية مكونة من 12 لاعباً للدراسة، واستهدف

الباحث مجتمع مدربي فريق رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة.

منهج الدراسة: اعتمد الباحث منهجاً وصفيًا لتحقيق أهداف الدراسة.

نتائج الدراسة: أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات

البدنية والمهارات الهجومية لدى لاعبي الكرة الطائرة، مثل المهارات الإرسالية والضرب

الساحق وحائط الصد. لم يظهر أي ارتباط بين تقدير الذات البدنية ومهارات الإعداد لدى

لاعبي الكرة الطائرة.

الدراسة الثالثة: تمثلت في دراسة أجرتها سراب شاكر سهيل في عام 2005.

عنوان الدراسة: تقدير الذات البدنية والمهارية لناشئي كرة الطائرة وعلاقتها ببعض القدرات

البدنية ودقة الأداء المهاري لناشئي الكرة الطائرة .

جمع وعينات الدراسة: تم تطبيق الدراسة على عينة مكونة من 60 لاعباً يمثلون فرق وأندية

بغداد المشاركة في بطولة الناشئين للموسم الرياضي لعام 2005 في بغداد.

النتائج المتوصل إليها:

وُجد أن زيادة قبول الناشئين لأجسامهم تساهم في تحسين مستوى أدائهم البدني. كشفت

الدراسة عن أن قدرة اللاعبين على تقييم أنفسهم البدنية لها تأثير كبير على أدائهم المهاري.

أظهرت النتائج أيضًا أن تقدير اللاعبين لمهاراتهم يعزز نجاحهم وتقدمهم في الأداء

الرياضي. وجد أن تقدير اللاعبين الناشئين لمهاراتهم يسهم في تعزيز الثقة بالنفس والتفاعل الإيجابي مع أعضاء الفريق، مما يؤثر إيجاباً على مستوى الأداء.

التعليق على الدراسات السابقة:

بناءً على الدراسات السابقة التي ناقشت موضوع التحفيز، يتضح لنا أوجه التشابه والاختلاف مع دراستنا الحالية.

من حيث النهج والعينة:

توضح الدراسات المشابهة السابقة النقاط التالية:

استخدمت الدراسات المنهج الوصفي، وهو ما يتناسب مع أهداف دراستنا التي اعتمدت نفس النهج.

تم اختيار العينة بطريقة متعمدة وليست عشوائية.

من حيث النتائج:

كانت نتائج هذه الدراسات متطابقة مع نتائج دراستنا، حيث أظهرت أن التحفيز يؤثر إيجاباً وسلباً على مستوى الأداء، وهو ما توصلنا إليه أيضاً من خلال دراستنا التي أكدت على تأثير التحفيز على الذات البدنية .

مميزات الدراسة الحالية :

- تتضمن مواكبة تطور المجال الرياضي.
- موضوع شامل وواسع وحساس في المجال الرياضي بشكل عام وفي مجال التدريب

الرياضي بشكل خاص.

- حداثة الموضوع

- عدم تناوله بشكل مفصل وواضح من قبل.

- ثراء المعلومات والبيانات المتاحة المرتبطة بمشكل الدراسة .

الفصل الثاني: التحفيز

تمهيد

يُعتبر التحفيز من الجوانب الأساسية التي تؤثر بشكل كبير على أداء ونجاح لاعبي كمال الأجسام حيث أنها تتطلب مزيجاً فريداً من العزيمة والتحفيز لتحقيق الأهداف المرسومة. يتعامل اللاعبون في هذه الرياضة مع تحديات كبيرة لبناء عضلاتهم وتحسين شكل أجسامهم، مما يجعل التحفيز عاملاً حاسماً لنجاحهم وتقديمهم.

فهم التحفيز في سياق كمال الأجسام يتجاوز مجرد الرغبة في التحفيز اليومي، بل يشمل إيجاد الدوافع الداخلية والخارجية التي تدفع اللاعب نحو تحقيق أهدافه البدنية. هذا يشمل التحفيز للتدريبات الشاقة، والالتزام بنظام غذائي صارم، والعمل على تحسين الأداء بشكل مستمر.

إن دراسة التحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام تعد أمراً هاماً، حيث تساهم في فهم كيفية تحفيز هؤلاء الرياضيين مما يؤدي في النهاية إلى تحقيق نتائج أفضل وتحقيق الأهداف المرجوة في هذه الرياضة المليئة بالتحديات.

2-1-1 ماهية التحفيز

ذهب علماء النفس إلى تحديد التحفيز ككونه دافع الفرد لاتخاذ سلوك محدد أو تغييره أو إيقافه، ويُعرفه "Persson" و "Sataire" كشعور داخلي ينشأ في الفرد يولد فيه الرغبة في اتخاذ نشاط أو سلوك ذي معنى، بهدف تحقيق أهداف معينة (حرفة: 1980، ص12). يُفهم التحفيز أيضًا على أنه تشجيع للأفراد وتحفيزهم للنشاط في العمل من أجل تحقيق أهداف المنشأة. تستخدم كلمة "حافز" للدلالة على الدافع أو المحفز، وهي مأخوذة من علم النفس، ورغم أن هناك اختلافًا بسيطًا بين مصطلحي الدافع والحافز، إلا أن الاختلاف يتمثل في مصدر التأثير، حيث ينبع الدافع من القوة الداخلية للإنسان كقوة داخلية، بينما يُعتبر الحافز عامل حركة خارجي موجود في البيئة المحيطة بالفرد. وبالتالي، يظهر أن "الإدارة تحفز العامل" بدلاً من دفعه، ومع ذلك، يتميز نظام الحوافز بأنه يعتمد أساسًا على الكفاءة وقدرة الفرد، مما يبرز ضرورة استخدام أساليب علمية ونظريات تأسس على فهم الإنسان العامل.

2-2-1 مفهوم التحفيز

التحفيز لغة: التحفيز هو عملية تحفيز الفرد لاتخاذ إجراء محدد أو توجيه جهوده نحو تحقيق هدف معين.

التحفيز اصطلاحًا: التحفيز في علم النفس الرياضي يشير إلى العملية التي تؤثر في استعداد الفرد واتجاهه وجهوده نحو تحقيق أهداف معينة في سياق النشاط الرياضي. يشمل التحفيز عوامل دافعة داخلية وخارجية تؤثر على سلوك الفرد وتحفزه على العمل بجدية وتفانٍ لتحقيق الأهداف الرياضية المرسومة. (روبرت وينجرت، 2015، ص 215)

لقد تعددت التعاريف التي توضح مفهوم التحفيز

- التحفيز في الرياضة يُصنف على أنه "العوامل الدافعة التي تحفز الفرد على اتخاذ إجراءات معينة لتحقيق أهداف محددة في المجال الرياضي (تيموثي وودمان وكارولين سيليبين، 2014، ص

(87

- التحفيز في سياق الرياضة يُعرف بأنه "العملية التي تؤثر في استعداد الفرد واتجاهه وجهوده نحو

أداء أو تحقيق هدف في سياق النشاط الرياضي (بيتر كروهورست، 2013، ص189)

- التحفيز في سياق الرياضة يُصنف بأنه "العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك الشخص وتوجهه

- نحو تحقيق الأهداف الرياضية والتمتع بالنشاط البدني (بريتون وار، 2015، ص 112)
- التحفيز هو مجموعة العوامل والمؤثرات التي تدفع الفرد نحو بذل أكبر الجهود فيعمله ، والابتعاد عن ارتكاب الأخطاء ، في مقابل حصوله على ما يضمن تحقيق رغباته حاجاته المتعددة وتحقيق مشروعه و وتطلعاته التي يسعى لبلوغه خلال عمله (محمد المرعي، 2009، ص 4)
 - التحفيز مجموعة من المثيرات الخارجية والعوامل التي تثير الفرد وتدفعه لأداء الأعمال الموكلة إليه على خير وجه عن طريق إشباع حاجاته و رغباته المادية و المعنوية (إلهيتي عبد الرحيم، 2003، ص 2)
 - التحفيز هو توافر المنافع والحوافز الكافية لجذب الفرد و التي تدفعه لبذل الجهد للحصول على تلك المنافع (أبو كشك محمد نايف، ص 123)

2-2-2 أنواع التحفيز

الرياضيون يتنافسون ويمارسون الرياضة لأسباب متعددة. تتدرج هذه الأسباب تحت فئتين رئيسيتين هما التحفيز الداخلي والتحفيز الخارجي. يشارك الرياضيون الذين يكونون محفزين داخليًا في الرياضة لأسباب داخلية، مثل المتعة، بينما يشارك الرياضيون الذين يكونون محفزين خارجيًا في الرياضة لأسباب خارجية، مثل المكافآت المادية.

تلعب المكافآت الخارجية دورًا أساسيًا في الرياضة التنافسية؛ حيث يحصل الرياضيون على الشهرة والجوائز والمال، ويحصل الرياضيون في المستوى الجامعي على منح دراسية بسبب مواهبهم. يمكن أن تكون المكافآت الخارجية مفيدة للرياضيين عند استخدامها بشكل صحيح. ومع ذلك، قد يواجه الرياضيون في المستويات المنافسة عالية من الرياضة انخفاضًا في التحفيز الداخلي بسبب زيادة استخدام المكافآت الخارجية التي تُقدم من قبل وسائل الإعلام والمدربين والآباء. يمكن للمدرب، كما، أن يساعد في زيادة أو الحفاظ على التحفيز الداخلي للرياضيين الجامعيين حتى بوجود المكافآت الخارجية، مثل المنح الدراسية.

2-2-2-1 التحفيز الداخلي

التحفيز الداخلي يعتبر الدافع الذي ينبع من داخل الفرد نفسه، ويدفعه لممارسة الرياضة أو النشاط لأسباب شخصية تركز على النمو الذاتي والرضا الداخلي. يعتمد التحفيز الداخلي على النية الصادقة

والرغبة في الاستمتاع بالنشاط بغض النظر عن المكافآت الخارجية أو الانتصارات الظاهرية. هنا بعض الجوانب المميزة للتحفيز الداخلي:

1. **المتعة والشغف**: يشعر الرياضي المحفز داخليًا بمتعة كبيرة وشغف عند ممارسة الرياضة لأنه يستمتع بالتحدي والتطوير الشخصي.
 2. **التركيز على النمو الشخصي**: يركز الرياضي المحفز داخليًا على تحسين مهاراته الفنية والبدنية بغرض تطوير الذات والوصول إلى أقصى إمكاناته.
 3. **الرضا الذاتي**: يشعر الرياضي المحفز داخليًا بالرضا عند تحقيق تقدم وتحسين في أدائه دون الحاجة لمكافآت خارجية.
 4. **المرونة العقلية**: يمتلك الرياضي المحفز داخليًا قدرة على التعامل مع الضغوطات والتحديات بشكل أكثر فاعلية نظرًا لأن دوافعه تأتي من داخله وليست مرتبطة بمكافآت خارجية.
 5. **الاستمرارية والتفاني**: يتمتع الرياضي المحفز داخليًا بقدرة على الاستمرار في ممارسة الرياضة بانتظام والاستمرار في تحقيق التحسينات على المدى الطويل.
- التحفيز الداخلي للاعبين كمال الأجسام:**

1. **المتعة بتحقيق التحديات البدنية**: يشعر العديد من لاعبي كمال الأجسام بالمتعة والرضا الداخلي عند تحقيق تحديات بناء العضلات وتحسين القوة البدنية.
 2. **الاستمتاع بتحسين الأداء البدني**: يركز اللاعبون المحفزون داخليًا في كمال الأجسام على تطوير تقنياتهم وتحسين أدائهم البدني بغرض النمو الشخصي والتحسين المستمر.
 3. **التركيز على النمو الذاتي**: يسعى اللاعبون إلى تطوير أنفسهم وزيادة حجم عضلاتهم وتحقيق أهداف شخصية في كمال الأجسام لتعزيز الثقة بالنفس والرضا الداخلي.
- أمثلة على التحفيز الداخلي للاعبين كمال الأجسام:**

1. لاعب كمال أجسام يستمتع بتحديات تحسين تقنيات رفع الأثقال وتحقيق تطورات ملحوظة في قدراته البدنية.
2. لاعبة كمال أجسام تركز على تحقيق التوازن البدني والعضلي لأسباب شخصية تركز على تحقيق الذات.

2-2-2-2 التحفيز الخارجي

التحفيز الخارجي يعتمد على الدوافع والمكافآت الخارجية التي تشجع الرياضي على المشاركة والتفوق

في الرياضة. يمكن أن تكون هذه المكافآت مادية أو اجتماعية، وعادة ما تتعلق بالإنجازات الخارجية أو النتائج القابلة للقياس. إليك بعض جوانب التحفيز الخارجي:

1. **التقدير الخارجي**: يستجيب الرياضي المحفز خارجياً للتقدير والإشادة من المدربين والزملاء والجماهير عند تحقيق النجاحات والانتصارات.
2. **المكافآت المادية**: يمكن أن تشمل المكافآت المادية مثل الجوائز النقدية أو المنح الدراسية، وتعتبر دافعاً قوياً للرياضيين لتحقيق النجاح والتميز.
3. **تجنب العقوبة**: يمكن أن يكون التحفيز الخارجي مرتبطاً أيضاً بتجنب العقوبات أو الانتقادات، مما يشجع الرياضي على تحقيق الأداء المطلوب لتجنب العواقب السلبية.
4. **التحديات التنافسية**: يشجع التحفيز الخارجي الرياضي على المنافسة والسعي للفوز بالجوائز والتقدير الخارجية.

التحفيز الخارجي للاعبين كمال الأجسام:

1. **الرغبة في الفوز بالجوائز والميداليات**: يمكن أن يكون التحفيز الخارجي للاعبين كمال الأجسام مرتبطاً برغبتهم في الفوز بجوائز تقديرية أو ميداليات في المسابقات الرياضية.
2. **الحصول على اعتراف خارجي**: يشعر اللاعبون بالرغبة في الحصول على اعتراف خارجي من المدربين والزملاء والجمهور من خلال تحقيق نجاحات واضحة في رياضة كمال الأجسام.
3. **المكافآت المادية والمواد الإعلامية**: يمكن أن يكون التحفيز الخارجي مرتبطاً بالحصول على مكافآت مادية كجوائز نقدية أو عقود إعلانية بالإضافة إلى التركيز على الظهور في وسائل الإعلام.

أمثلة على التحفيز الخارجي للاعبين كمال الأجسام:

1. لاعب كمال أجسام يسعى للفوز بجائزة أفضل لاعب في مسابقة لكمال الأجسام للحصول على اعتراف وتقدير خارجي.
2. لاعبة كمال أجسام تعمل بجدية للحصول على عقد إعلاني مع شركة معروفة بعد تحقيق نجاحات في المسابقات الرياضية.

لتحقيق نتائج مرضية وفعالة في رياضة كمال الأجسام، يجب أن يتوفر توازن مثالي بين التحفيز الداخلي والخارجي لدى اللاعبين. يعد التحفيز الداخلي أساسياً لأنه يحفز الرياضيين بشكل شخصي ويدفعهم لتحقيق التحسن المستمر في مهاراتهم البدنية والتقنية. يتمثل التحفيز الداخلي في الشغف والاستمتاع

الذي يشعر به اللاعبون أثناء ممارسة الرياضة، وهو ما يعزز التفاني والإصرار على التطور المستمر. من ناحية أخرى، يلعب التحفيز الخارجي دورًا محوريًا في توفير الحوافز الخارجية التي تعزز الأداء والاجتهاد. يمكن أن يكون التحفيز الخارجي عبارة عن جوائز مادية، مثل المكافآت المالية أو العقود التجارية، أو تقديرات ومكافآت معنوية مثل الثناء والتقدير من المدربين والزملاء. عندما يتحقق التوازن بين التحفيز الداخلي والخارجي، يستفيد اللاعبون بشكل كامل من تلقي الدعم الشخصي والتقدير العام لجهودهم وتحقيقاتهم. يشجع التحفيز الداخلي على النمو الشخصي والتفاني، في حين يوفر التحفيز الخارجي المحفزات اللازمة للتحسن المستمر والاستمرار في المنافسات. باستمرارية تحفيز اللاعبين بكل من التحفيز الداخلي والخارجي، يتمكن الفريق والأفراد من تحقيق أداء رياضي متميز ومستدام. يصبح الهدف الشخصي للرياضي أكثر وضوحًا والتقدم يصبح ملموسًا بفضل التحفيز الداخلي، بينما تعزز المكافآت الخارجية الشعور بالتقدير والإشادة العامة، مما يحفز الرياضيين على بذل المزيد من الجهد والعمل الشاق في رحلتهم الرياضية. باختصار، يُعتبر الجمع المثالي بين التحفيز الداخلي والخارجي أساسًا لبناء رياضيين ملتزمين ومتحمسين يحققون النجاحات والإنجازات في رياضة كمال الأجسام

2-3-3 نظريات الحوافز:

سنقدم فيما يلي نظرة على بعض نظريات الحوافز، حيث سنتناول النظريات التقليدية بالإضافة إلى النظريات الأكثر حداثة في هذا السياق.

2-3-3-1 النظريات المبكرة:

تصنف نظريات ماسلو وكليان كجزء من النظريات النفسية النموذجية، حيث قام كل منهما بدراسة احتياجات محددة وسعى لشرح السلوك عن طريق تحقيق تلك الاحتياجات .

2-3-3-2 نظرية تدرج الحاجات:

أبراهام ماسلو قد أثر بشكل كبير في مجال العلاقات الإنسانية عبر تقديمه نظرية تدرج الاحتياجات في عام 1940. يشير إلى أن للإنسان رغبات طبيعية يسعى من خلالها لتحقيق مجموعة محددة من الاحتياجات، وتعمل هذه الاحتياجات كدافع للسلوك. قام ماسلو بتنظيم هذه الاحتياجات في هرم هرمي، حيث يتم تصنيفها من القاعدة إلى القمة وفقًا لتدرج أهميتها، وذلك على النحو التالي:

أ. الحاجة الفيزيولوجية: تتعلق هذه الاحتياجات بملبس وطعام وسكن، وتعتمد إشباع معظمها على الموارد المالية المتاحة للفرد.

ب. الحاجة الى الأمن: الفرد يحتاج إلى تأمين نفسه من المخاطر والحوادث المحتملة، ويمكن

تحقيق إشباع حاجات الأمان من خلال الاستفادة من أنظمة التأمين المتاحة، فضلاً عن الالتزام بسلامة العمل وظروف العمل الآمنة.

ت. الحاجات الاجتماعية: تشمل هذه الاحتياجات الرغبة في بناء العلاقات الاجتماعية وكسب حب الآخرين، والتفاعل معهم بالتعاطف والمساعدة. يحتاج الفرد أيضاً إلى الشعور بالانتماء والتفاعل بشكل متناغم مع الآخرين، والحاجة إلى صحبة متألفة يمكنها تقديم الدعم والقبول في حال الحاجة للمساعدة وتقديم المساعدة عند الحاجة.

ث. حاجات الاحترام و التقدير: الفرد يحتاج إلى الاعتراف بمكانته الاجتماعية والشعور بأهميته الذاتية، ويتطلع أيضاً إلى احترام وتقدير الآخرين له. بالإضافة إلى ذلك، يسعى الفرد إلى تعزيز الثقة في النفس والإحساس بالقدرة والكفاءة.

ج. حاجات تحقيق الذات : تتمثل هذه النقطة في السعي لتحقيق أكبر قدر من الطموحات وتحقيق الصورة المرسومة في الذهن، كما أشير إليه في رواية (حمد , 2011، ص 113).

2-3-3-1 تقييم النظرية:

ظهرت نظرية ماسلو في بداياتها كجناح كبير بسبب إسهامها في فهم تعقيد جماليات الإنسان، والتي تركز على جماليات احتياجاته. وعلى الرغم من أن الأبحاث التجريبية التي أجريت لا تؤكد بشكل قاطع صحة أو عدم صحة فرضيات ماسلو، إلا أن تجربة هذه النظرية تظل صعبة نظراً لتعقيد اقتراحاتها التي يصعب إخضاعها للاختبار التجريبي. وعلى الرغم من ذلك، تظل النظرية تقدم إطاراً تقريبياً لفهم احتياجات الإنسان وتباين تحقيقها ورضاها.

من بين الانتقادات التي وجهت للنظرية:

عدم وجود دائم لمستويات محددة للاحتياجات، حيث يفضل بعض الباحثين اعتماد تصنيفات مختلفة، وفي بعض الحالات يصر البعض على زيادة الرغبة في تحقيق حاجة معينة حتى بعد تحقيقها، دون التحول إلى تحقيق حاجة أعلى .

عدم تطابق تدرج الاحتياجات دائماً مع نموذج ماسلو، حيث يُشير البعض إلى أنه يمكن للأفراد في حالة طبيعية الوصول إلى احتياجات أعلى، وذلك على عكس نموذج ماسلو الذي صمم على أساس إنسان طبيعي غير مصاب نفسياً يعيش في بلد متقدم. (محمد صالح ، 1997، ص 218).

2-3-3-2 نظرية الحاجة الى الانجاز و النفوذ والانتماء:

تعد نظرية دافيد ماكلياند نظرية ذات صلة وثيمات مشابهة لتلك التي أثار بها أبراهام ماسلو، حيث استعرض فيها بعض الحاجات المستقلة عن تلك التي سبقتها، والتي تؤثر بشكل كبير على سلوك الفرد. وقد قسم ماكلياند حاجاته الثلاثة في نظريته إلى:

- أ. الحاجة الى الانجاز: الدافع لتحقيق التميز يُعبر عن الرغبة في التفوق وتحقيق نتائج متميزة في الأنشطة التي يقوم بها الفرد.
- ب. الحاجة الى الانتماء: يحتاج الفرد إلى إقامة علاقات صداقة داخل محيط العمل والتواصل مع المجتمع من حوله. وغالبًا ما يشتغل هؤلاء الأفراد في مجالات تتطلب وجود علاقات اجتماعية.
- ت. الحاجة الى النفوذ: تظهر الرغبة في السيطرة والتحكم حينما يسعى الأفراد إلى العثور على فرص لتولي المراكز القيادية، وتعتبر هذه الحاجة بشكل ملموس عن رغبتهم في:
- النفوذ الشخصي: ميل الفرد للبحث عن النفوذ لذاته.
 - النفوذ المؤسسي: سعي الشخص نحو تحقيق التأثير الإداري يظهر عندما يولي اهتمامًا أكبر بالمؤسسة وقضاياها، حيث يسعى جاهدًا لتأثير الآخرين بهدف تحقيق أهداف المؤسسة.

2-3-3-1 تقييم نظرية:

رغم القيمة التي قدمتها الدراسات السنوية حول حاجات الإنسان، والانتماء، والنفوذ، إلا أنها لا تشكل نظرية شاملة لتفسير الدوافع الفردية. إننا بحاجة إلى نظرية تحقق الربط والتكامل بين أهمية الاحتياجات وسبل تحقيقها، وتوفر إطارًا عامًا لشرح الجوانب السياقية الخاصة بأفراد معينين في سياقات محددة (محمد صالح، 1997، ص 229).

2-3-3-4 النظريات الحديثة:

تركز النظريات الحديثة على السبل التي يتم من خلالها تحفيز أو دفع السلوك، وتهتم بكيفية تلبية احتياجات الأفراد. بالإضافة إلى ذلك، تشرح النظريات الحديثة كيفية اختيار الفرد من بين البدائل السلوكية المتاحة.

2-3-3-4 نظرية التوقع:

في هذه النظرية، يعتبر "فروم" القوة المحركة للتصرف هي الرغبة الداخلية التي تدفع الفرد نحو تحقيق نتائج محددة، وتعتمد أيضًا على جاذبية هذه النتائج. تتميز هذه النظرية بثلاث خصائص رئيسية:

أ- الفرد يقوم باختيار سلوكه من بين مجموعة من البدائل، ويختار السلوك الذي يحقق له أقصى عائد .

ب- العامل يتحفز لأداء العمل نتيجة للعوائد التي يتطلع إلى الحصول عليها، وتأثير جاذبية هذه

العوائد. كما أن شعور العامل بأن الأداء هو الوسيلة الوحيدة للوصول إلى تلك العوائد يلعب دوراً مهماً .
ج- تقترض الفرضية أن الفرد، قبل أن يقوم بسلوك معين، يقوم بالبحث عن تحقيق ذاته ورغباته

2-3-3-4-1 تقييم نظرية التوقع:

تم خضوع نظرية التوقع لعدة دراسات لتقييم صحتها، وقد أيدت العديد منها بعض أفكار النظرية، حيث تبين بشكل فعال أن التوقع والجاذبية يرتبطان بالجهد والأداء. أظهرت الدراسات أن الأفراد لا يكونون محفزين للقيام بعمل معين إلا إذا قدرت العوائد المتوقعة، وشعروا بأن جهدهم سيؤدي إلى أداء جيد، وأن هذا الأداء سيحقق العوائد المرغوبة. ومع ذلك، تظل نظرية التوقع تحتفظ بمستوى كبير من التعقيد، مما يجعل إخضاعها للتحليل أمراً صعباً. تعتبر هذه النظرية فاقدة للصدق التجريبي، حيث لا يتمتع الأفراد دائماً بالموضوعية في اختيار السلوك، كما تشير نظرية التوقع..

2-3-3-4 نظرية العدالة:

الباحث الذي وضع هذه النظرية يُعتبر من بين الباحثين البارزين الذين نشروا الأفكار التي ترتكب عليها نظرية العدالة. تستند هذه النظرية إلى مفهوم أساسي وبسيط، وهو رغبة الأفراد في أن يُعاملوا بعدالة. تتألف مدركات العدالة في هذه النظرية من أربع خطوات:
أ. يقوم الفرد بتقييم المعاملة التي يتلقاها من المنظمة.

ب. يدرك الفرد مدى العدالة أو الظلم، حيث يعتمد ذلك على قوة تحديد السلوك.

ت. يقوم الفرد بمقارنة موقفه مع موقف الآخرين.

2-3-3-4-1 تقييم نظرية العدالة:

تمت مراجعة نظرية العدالة من خلال العديد من الدراسات، حيث انصبت معظمها على جانب واحد وهو الحوافز المقدمة على أساس القطعة أو الوقت. على الرغم من أن النظرية تُعتبر إطاراً عاماً يفيد في فهم تأثير العدالة على سلوك الأفراد، يجب الحذر من تعقيد العديد من المقارنات بين العمال في مواقف متعددة. ومع ذلك، يظل شعور العامل بالعدالة يعتمد على ما تقدمه المؤسسة له ولزملائه في العمل . لذا، يجب على المؤسسات تقديم أنظمة حوافز عادلة، لأن العدالة في توفير الحوافز تؤدي إلى تحقيق مشاعر الرضا والراحة. كما ينبغي على المنظمات توفير معلومات للموظفين بما يسمح لهم بمقارنة كيفية حصول آخرين على عوائد أداء أعلى أو أقل.

2-3-4 التحفيز في المجال الرياضي وطبيعته :

الحوافز لا تقتصر فقط على أن تكون مثيرة للدوافع، بل تعتبر أيضاً مصدراً خارجياً يلبي احتياجات الفرد أو يساهم في تحقيق أهدافه. حيث يؤدي الحصول على الحوافز إلى الشعور بالرضا والراحة، مما يحفز

الفرد للسعي نحو الحصول على المزيد من الحوافز أو الحفاظ عليها. ونتيجة لذلك، يتعزز السلوك ويظهر بشكل أفضل في المواقف المستقبلية. يُلاحظ أيضًا انتشار ظاهرة الحوافز المادية في مختلف المجالات الرياضية، خاصة في الفئات الرياضية ذات المستوى العالي كفرق الدوري الممتاز في الرياضات الجماعية والفرق الفردية في الأندية الرياضية ذات الميزانيات الكبيرة. ويركز النص على أن قيمة الحوافز ليست مجرد تعويضًا ماليًا، بل تعتبر رمزًا للجهد والتفوق، وتعكس أهمية المهمة والحصول على الحوافز تكون إشارة للكفاءة والقدرة على التفوق. يشدد النص أيضًا على أهمية الدوافع الداخلية كمصدر أساسي للدافع في أي نشاط.

القوى الداخلية للفرد هي المحرك الأساسي لأي نشاط، وأن الحوافز تأتي كمثيرات تعزز الاحتياج إلى التفوق لدى الرياضي. يتم تسليط الضوء على أن الحوافز، خاصة في مجالات الرياضة، ليست مجرد تعويضات مادية، بل أصبحت رمزًا للنجاح، مؤكدة أن الدوافع الداخلية للفرد تشكل الدافع الأساسي للتميز. يُشير النص إلى أن الحوافز تعكس أهمية المهمة، وأن الحصول على الحوافز يُظهر نجاح الفرد وكفاءته بدلاً من مجرد تلبية احتياجات حياته. ويُذكر أيضًا أن البحوث أكدت دور الحوافز كحافز لتحقيق التفوق في مختلف المجالات، مما جعلها تمثل رمزًا للنجاح بدلاً من كونها وسيلة لتلبية احتياجات الحياة. الحوافز في مجال الرياضة، سواء كانت مادية أو معنوية، تُعتبر مثيرًا خارجيًا. تنشأ هذه الحاجة الخارجية نتيجة للحاجة الداخلية لدى الرياضي، وهي القوة الدافعة التي تدفعه نحو المشاركة الفعالة، وتوجيه سلوكه وتفاعلاته نحو تحقيق الأهداف المرسومة أو الحصول على الحوافز.

2-3-4-1 وظيفة الحافز في السلوك الرياضي :

تُظهر وظيفة الحوافز في استثارة الدافع تأييدًا ورفضًا متباينين، حيث يُفضل بعض العلماء استخدام الحوافز للأسباب التالية:

- تعزيز دوافع الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي الذي يميل إليه. تعزيز مغزى النشاط الفردي، مما يُضفي عليه معنى خاصًا يرتبط بالحوافز. المساعدة في توجيه السلوك نحو نشاط ذو مغزى، حيث يُتوقع من الفرد تحقيق أهدافه الرياضية من خلاله.

- المساعدة في إثراء رغبة الفرد في ممارسة النشاط الرياضي، خاصةً عندما يجد الفرد الراحة والتحقيق لاحتياجاته في هذا النشاط .

- تقوية الدوافع التي تم استيفائها بالفعل، وبالتالي تعزيز السلوك الرياضي الذي أدى إلى تلك الدوافع. ويوصي فريق آخر من العلماء في مجال الرياضة بالحذر عند استخدام الحوافز أو التداول بها، وذلك لأسباب عدة.

ينصح فريق آخر من العلماء في مجال الرياضة بتوخي الحذر عند استخدام الحوافز أو تطبيقها، وذلك

لأسباب متعددة :

-توجه الفرد نحو تحقيق أهداف خارجية تختلف عن طبيعة النشاط الرياضي ذاته .
-يمكن أن تؤدي زيادة استخدام الحوافز في النشاط الرياضي إلى تحولها إلى هدف ذاتي بحد ذاته، مما يفقد الفرد المتعة الحقيقية في الممارسة الرياضية. قد تسبب الحوافز في خلق جو من التنافس الزائد، يصبح ذلك عائقًا لتحقيق الأهداف بسهولة في فرق رياضية. تزيد الحوافز في بعض الأحيان من التفاعلات العاطفية الزائدة والغير المرغوبة، مما يؤثر على همة الفريق ويسهم في تشويشه، خاصة عند ارتفاع قيمة الحوافز .

-تؤدي الحوافز إلى إحساس بالإحباط لدى بعض أفراد الفريق، حيث يرون صعوبة في تحقيقها. ورغم وجود آراء متباينة حول فعالية استخدام الحوافز، يظل هناك تأكيد على أن استخدامها بشكل متزن وذكي يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على تحفيز وتعديل السلوك الرياضي و من آثار الحوافز في السياقات التعليمية والرياضية التنافسية. (أحمد، 2003، صفحة 101).

2-3-4-2 أثر الحوافز المادية والمعنوية بالنسبة للرياضي:

بينما تتباين آراء الباحثين حول استخدام الحوافز، فإن نتائج البحوث التي أجريت لفحص تأثير أنواع الحوافز المادية والمعنوية على السلوك الرياضي قد تباينت أيضاً. أظهرت نتائج بعض الدراسات تفوق تأثير الحوافز المادية على الحوافز المعنوية في تحفيز وتعديل السلوك الرياضي، في حين كشفت نتائج أبحاث أخرى عن تفوق تأثير الحوافز المعنوية على الحوافز المادية، وذلك في سياق استثارة وتعديل السلوك الرياضي. هناك أيضاً بحوث أجريت لفحص تأثير مجموعات متنوعة من الحوافز المادية والمعنوية، وأظهرت هذه البحوث قيمة كبيرة لبعض الحوافز المادية في تحفيز وتعديل السلوك الرياضي، بينما كانت قيمة أخرى محدودة لبعض الحوافز المادية وتُظهر النتائج نفسها بالنسبة للحوافز المعنوية. (الحاج طيب، 1983، ص 24) .

في ضوء هذه النتائج، يصعب تحديد استخدام ونوع معين من الحوافز، سواء كانت مادية أو معنوية. وأدت تباين النتائج إلى صعوبة تعميم استخدام مجموعة معينة من الحوافز المادية أو المعنوية، نظراً لتعقيد تأثير هذه الحوافز واختلافها بين المجتمعات، وكذلك بين الأفراد داخل نفس المجتمع وحتى في سياقات ومواقف مختلفة.

ونظراً لأن عملية التنشئة الاجتماعية تهدف إلى إكساب الفرد مجموعة من القيم، وإذا كانت هذه القيم مترابطة بثقافة المجتمع، فإن من المنطقي أن يكون لمستوى الثقافة في المجتمع ومستوى الثقافة

في الأسرة دور حيوي في تحديد نوع ومستوى تلك القيم الموجهة لسلوك أفرادها.

يكتسب الفرد أساليب دافعية تؤثر في سلوكه وتوجهاته، وتدعمه من خلال عملية تنشئته الاجتماعية.

يتأثر هذا أفراد المجتمعات الأخرى أو التعميم على جميع أفراد مجتمع واحد بناءً على مختلف مستوياتهم الثقافية.

التنشئة بشكل كبير بمستوى القيم في المجتمع والأسرة التي ينتمي إليها. يستمد الأفراد الذين يتربون في بيئة ثقافية معينة أساليب دافعية تختلف عن تلك التي يستمدها ويوجهها ويدعمها سلوك الأفراد الذين ينشؤون في بيئة ثقافية مختلفة. يعتمد هذا الاختلاف على تفاوت أنماط القيم بين هاتين البيئتين، ولذا لا يمكن تعميم نتائج البحوث في مجتمع ما بناءً على نوع معين من الدوافع إلى جميع وعلى الرغم من هذا التحذير، يستخدم المربون الرياضيون في مجتمعنا أنواعًا مختلفة من الحوافز المادية والمعنوية بهدف تحفيز الرياضيين من الأطفال الذكور والإناث خلال المواقف التعليمية والتنافسية الرياضية، دون مراعاة للنوع أو المستوى الثقافي الذي ينتمون إليه.

ويؤدي هذا إلى تعطيلهم عن إظهار أفضل سلوك رياضي ممكن، ومن ثم قد تكون الحوافز المستخدمة غير فعّالة، مما يشكل المشكلة التي دفعت المؤلف إلى إجراء دراسة حول تأثير الحوافز المادية والمعنوية على مستوى الأداء الحركي الرياضي للأطفال الذكور والإناث من مستويات ثقافية مرتفعة ومنخفضة. ويهدف هذا البحث إلى فهم أكبر لهذه المشكلة، مستندًا إلى نتائج دراسات سابقة أظهرت أن الممارسات التربوية للآباء تعتبر من أقوى التأثيرات التي تشكل تكوين قيم الطفل وتشجيعه على اقتناءها بشكل إيجابي.

وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن تفوق نوع من الحوافز المادية أو المعنوية في رفع درجة الأداء الحركي الرياضي للأطفال يعكس نوع القيم المتسلطة في المجتمع والتي توجه أسلوب التنشئة الاجتماعية. وأوضحت النتائج تفوق أثر الحوافز المادية على الحوافز المعنوية في تحسين مستوى الأداء الحركي للأطفال الذكور والإناث. وتتفق هذه النتائج مع دراسة سابقة أجريت في المجتمع المصري، حيث أظهرت أن آباء معظم الأطفال يكافئون أولادهم عندما يظهرون سلوكًا مقبولًا، في حين يتجاهل البعض الآخر الموقف. وأشارت الدراسة إلى أن المكافأة التي يقدمها الآباء غالبًا هي الحلوى وأدوات اللعب، وأحيانًا النقود. وبهذا، أصبحت المكافأة المادية هي الشكل المميز لعلاقة الرضا والقبول من قبل معظم الآباء في مجتمعنا (حمد عوض، 1992).

كما أظهرت نتائج الدراسة نفسها أن الحوافز المادية لا تؤثر على جميع الأطفال بغض النظر عن مستوياتهم الثقافية، وإنما تؤثر فقط بشكل إيجابي على درجة الأداء الحركي الرياضي للأطفال الذين ينتمون إلى أسر ذات مستوى ثقافي منخفض. وعلى الجانب الآخر، يزداد تأثير الحوافز المعنوية على الأطفال الذين ينتمون إلى أسر ذات مستوى ثقافي مرتفع. يُرجع هذا إلى أن الآباء الذين يتمتعون بمستوى ثقافي مرتفع يمتلكون القدرة على اكتساب القيم المعنوية التي يُشجعون بها أطفالهم من مجتمعهم، بينما يكون لديهم استجابة أقل للحوافز المادية كونها لا تتسق مع توجهاتهم التربوية .

وقد أظهرت الدراسات التي أُجريت على أساليب التنشئة في أسر ذات مستوى ثقافي منخفض أن الأطفال يتعرضون لعدة أنواع من العقوبات وظروف اجتماعية غير مواتية تُستخدم كحوافز في تربيتهم. ونتيجة لذلك، يتعلم الطفل نفس القيم والدوافع الاجتماعية، وتصبح القيم المادية هي التي تسيطر على سلوكه، مما يؤدي إلى تفضيل الحوافز المادية على الحوافز المعنوية. استنادًا إلى هذه التعميمات المستمدة من نتائج البحوث، يصبح من الضروري للمدرب الرياضي أن يكون على دراية بطبيعة المجتمع الذي يعمل فيه، وبخصائص أفرادها، بهدف تحديد نوع الحوافز المناسبة لتحفيز وتعزيز السلوك الرياضي.

2-3-4 الحوافز وتدعيم السلوك الرياضي:

يُقصد بتعزيز السلوك تعزيزه أو تقويته، مما يؤدي إلى انتشاره بشكل أكبر في مواقف معينة، مثل المواقف المحددة كالمشاهد.

إذا سُمح لنا بتقديم أنشطة حركية رياضية للتلاميذ في سياق التربية الرياضية داخل المدرسة أو خلال التدريب في الأندية، يمكن أن يُفهم هذا النشاط على أنه مجموعة من الحركات المستهدفة لتلبية احتياجاتهم النفسية المتنوعة. في هذا السياق، يظهر أن أي سلوك يُعزز بهذه الطريقة سيزيد من تكرار حدوثه في المواقف المشابهة، خاصة فيما يتعلق بالأنشطة الحركية. إذا لم يؤدي هذا السلوك الحركي إلى تحقيق الرضا الشخصي، فإن عدم الرضا قد يدفع التلميذ أو الرياضي إلى اتخاذ حركات حركية أخرى. ويتزايد تكرار هذا السلوك البديل في المواقف المستقبلية إذا ما أدى إلى تحقيق الرضا الشخصي.

إن التعزيز عبارة عن عملية نفسية ترتبط بتحقيق أهداف محددة أو بتحقيق حالة من الرضا والراحة الناتجة عن اتباع سلوك ناجح. وبهذا السياق، يتسبب التعزيز في زيادة احتمالية تكرار هذا السلوك، بهدف تعزيز مزيد من الرضا والراحة.

نتائج التجارب التي أجراها العالم الأمريكي "سكينر"، والذي يعد أحد قادة مدرسة السلوكية في التعلم الإجرائي، كانت مثيرة للاهتمام. استخدم "سكينر" مثيرات مشبعة مثل الطعام بعد السلوك الغير المرغوب في بعض التجارب، ومثيرات غير محببة مثل صدمات كهربائية بعد السلوك الخاطيء في تجارب أخرى. ونجح في استخلاص نتائج تشير إلى أن الحاجة تؤدي إلى التعلم من خلال إشباعها وتعزيزها، لأن شعور الفرد بالرضا والارتياح بعد إشباع حاجته يؤدي إلى تعلمه للسلوك الذي يؤديه إلى تلبية هذه الحاجة. بالإضافة إلى ذلك، أدى شعور الفرد بالتوتر الناتج عن الصدمة الكهربائية إلى تعلمه سلوكًا جديدًا يجنبه هذا التوتر، مما سمح له باتباع سلوك ناجح ومرغوب. وبناءً على هذه النتائج، يرى "سكينر" أن هناك نوعين من التعزيز، وهما التعزيز الموجب (الذي يأتي من خلال إشباع الحاجة وتخفيف التوتر)، والتعزيز السالب (الذي يأتي من خلال عدم إشباع الحاجة واستمرار التوتر)، حيث يعني التعزيز الموجب تعزيز السلوك الذي يؤدي إلى الحصول على مكافأة، بينما يعني التعزيز السالب تعزيز السلوك الذي

يجنب العقوبة أو الحرمان من المكافأة.

تقديم تعزيز للأداء الحركي خلال فترة التدريب الرياضي أو في السياق الرياضي، سواء بطريقة إيجابية أو سلبية، يؤدي إلى تعزيز وزيادة احتمال ظهور هذا الأداء في المواقف الرياضية المختلفة. على الرغم من أن عملية التعزيز قد تتم عن طريق تقوية حاجة أو زيادتها، يُلاحظ أن هذه العملية لا يمكن مراقبتها بشكل مباشر. ومع ذلك، يمكن استنتاجها بناءً على التأثير الملاحظ على الأداء، مثل التحفيز الناتج عن النسبة المئوية للأداء الذي يجعل الفرد قريباً من الهدف الحركي الذي حدده المدرب. يظهر هذا التحفيز في نسبة الحركات الصحيحة خلال أداء رياضي معين، كما يمكن أن يُلاحظ في زيادة نسبة النجاح في التصويب أو قلة الأخطاء في التمريرات، مما يجعل التدريب أكثر فعالية.

بفهمنا لعملية التعزيز من خلال المفهوم المذكور، أصبحت الحوافز ضرورية في السياق التعليمي لتعلم المهارات الحركية الرياضية واستراتيجيات اللعب. يُعتبر وجود الحوافز أحد الشروط الأساسية التي يجب توفرها في البيئة التعليمية، نظراً لدورها الحيوي في عملية التعزيز التي يعتبرها علماء النفس التعليميين جزءاً أساسياً من عملية التعلم وتعديل السلوك.

2-3-4 مبادئ استخدام الحوافز في الرياضة:

يعتمد الاستخدام الأمثل للحوافز في المجال الرياضي على مهارات المدرب الرياضي وثقافته التي يستمدّها من دراسته لمبادئ تعزيز السلوك وكيفية تشكيله. تعتمد هذه المهارات بدورها على نتائج الأبحاث العلمية المتعددة التي أُجريت بهدف فهم تأثير كل نوع من أنواع الحوافز، وكيفية توقيت تقديمها، والتأثير الذي يمكن أن يكون لها على أنواع معينة من السلوك، وكيفية تقديمها بشكل يتناسب مع فئة معينة من الرياضيين. وفيما يلي بعض المبادئ التي تساعد على الاستفادة الأمثل من الحوافز في المجال الرياضي، وذلك استناداً إلى دراسة حمد عوض:

تحديد نوع الحافز المناسب: يجب أن يكون المدرب قادراً على تحديد نوع الحافز المناسب لكل فرد وفقاً لاحتياجاته وميوله .

فهم توقيت تقديم الحوافز: يتعين على المدرب فهم الوقت المناسب لتقديم الحوافز لتحقيق أقصى فعالية. تعزيز السلوك المستدام: يُفضل أن يكون التعزيز موجهاً نحو تحفيز السلوك المستدام، حتى يستمر الرياضي في تحقيق التقدم بشكل مستمر.

مراعاة الاختلافات الفردية: يجب على المدرب أن يأخذ في اعتباره اختلافات الرياضيين ويعتمد نهجاً فردياً يتناسب مع احتياجات كل فرد .

تعزيز الرغبة الداخلية: يفضل توجيه الحوافز نحو تعزيز الرغبة الداخلية لدى الرياضي، مما يساعد في الحفاظ على الالتزام والشغف بالنشاط الرياضي.

1. الحوافز الموجبة والسالبة:

- تقديم الحوافز الإيجابية لتعزيز السلوك الناجح والتجاهل السلوك الخاطئ يفضل في سياق تطوير الشباب، حيث يسهم ذلك في تعزيز السلوك الإيجابي فقط .
- الحوافز الإيجابية تحفز إلى تكرار السلوك الناجح، بينما الحوافز السلبية تشجع على تجنب السلوك الخاطئ، ولكنها لا تقدم توجيهًا صارمًا للسلوك المطلوب، مما يقلل من فعاليتها مقارنة بالحوافز الإيجابية .
- الحوافز الإيجابية ترتبط بتجارب إيجابية وملهمة، بينما الحوافز السلبية تتعلق بظروف غير سارة عاطفيًا، مما يجعل الحوافز الإيجابية أكثر تأثيرًا وممتانة.
- بينما يمكن أن تكون الحوافز السلبية ضعيفة ومؤقتة. الحوافز الإيجابية تعكس النجاح، مما يؤدي إلى زيادة الرضا عن الأداء وتعزيز الثقة بالنفس. بينما الحوافز السلبية ترتبط بالفشل، مما يسفر عن عدم الرضا والإحباط وفقدان الثقة بالأداء .
- الاعتماد على تنوع أنواع الحوافز يسهم في تحسين قيمتها، حيث تتبادل الإيجابية والسلبية تأثيراتها. في سياق التعليم للمهارات الحركية الرياضية، يعزز الاعتماد على كل نوع من الحوافز الفهم الشامل والفعال.

2. الحوافز المادية والمعنوية:

- يتم تقديم حوافز الأداء عند كل جهد يبذله الرياضي في اتجاه الهدف الحركي المطلوب، بينما تعتمد حوافز النتيجة على تحقيق الهدف من خلال الأداء .
- المهم أن تكون حوافز الأداء هي الأولى التي تُقدم. يتمكن الرياضي الناشئ من التحكم في أدائه أكثر من التحكم في نتيجته، ولذلك تُعتبر حوافز الأداء هي الأفضل في التدريب الرياضي للناشئين. إمكانية الحصول على حوافز عن طبيعة الأداء تكون أكبر من حصوله على حوافز عن النتائج التي يحققها .
- وهذا يمكن المدرب من التحكم في كمية الحوافز خلال التدريب بتنوع بين حوافز الأداء وحوافز النتيجة. يُقدم حوافز عن طبيعة الأداء في المرحلة الأولى لتعلم المهارة الحركية بشكل عام، ثم تُقدم عن طبيعة كل جزء من الأداء في المرحلة الثانية،
- وفي النهاية التعلم يُقدم حوافز عن النتيجة التي يحققها الأداء. يُقدم حوافز عن طبيعة الأداء خلال وبعد تحقيق الأهداف المرحلية.
- بينما تُقدم حوافز عن نتيجة الأداء بعد تحقيق الأهداف النهائية. عندما يكون من الصعب تقديم حوافز عن الأداء يُفضل تقديمها عن نتيجته، وعندما يكون صعبًا تقديمها عن الأداء أو نتيجته يُقدم تحفيزًا اجتماعيًا ونفسيًا

3. توقيت الحوافز:

- الإعلان عن الحوافز قبل تنفيذ السلوك المطلوب يكون أكثر فعالية من تقديم المفاجأة بعد تحقيق الهدف.
- يمكن إطلاق الوعد بالحوافز قبل تحقيق الهدف، ولكن يجب تنفيذه فقط بعد تحقيق الهدف.
- التنفيذ الدقيق بتقديم الحوافز بعد تحقيق الهدف يعزز المصداقية لدى الرياضي، ويمهد الطريق لتقديم حوافز إضافية بعد تحقيق الأهداف الأخرى.
- يزيد تأثير الحوافز كلما قدمت بسرعة بعد تحقيق الهدف مباشرة، في حين يتراجع تأثيرها إذا تم تقديمها بعد فترة من تحقيق الهدف، مما يقلل من تأثيرها الإيجابي.
- عند تكوين سلوك حركي مركب، يتضمن تقديم الحوافز عقب النجاح في أداء كل جزء من السلوك الغير المرغوب فيه.
- بعد نجاح أداء الجزء الأول، يتم تقديم الحوافز عقب أداء الجزء الثاني بنجاح، وبالتالي يستمر هذا التسلسل حتى تشكيل أداء السلوك المركب بشكل كامل.

الخلاصة

التحفيز كان الموضوع الذي قمنا بطرحه في هذا الفصل حيث قمنا بتقديم عدة تعريفات له ومفاهيم و تطرقنا إلى أنواعه و تصنيفاته العديدة و سلطنا الضوء على أهميته و انعكاساته على لاعبي كمال الأجسام في مشوارهم إلى تحقيق النتائج المرغوبة .

الفصل الثالث: إدراك الذات البدنية

تمهيد

تعد دراسة مفهوم الذات وإدراكها من أهم المواضيع التي تصدرت المراكز الأولى في البحوث النفسية و هذا نظرا لأهمية الذات فهي تعد مركز الهوية الفردية و الشخصية فمعرفة الفرد لذاته و رؤيته لها بنظرة إيجابية تساعده في التكامل و الاتساق في الشخصية ليكون أكثر تكيفا مع البيئة التي يعيش فيها، و هذا بدوره يؤدي إلى رفع مستوى إدراك الفرد لذاته، و لهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى تحديد مفهوم الذات أنواعها و أشكالها كما قمنا بتحديد أهم أبعاده لتتوضح لنا ما هي الذات و هذا ما مكننا من التطرق بعدها إلى إدراك الذات كمفهوم و بعض، النظريات التي فسرت إدراك الذات بالإضافة إلى أهميته و مستوياته و حتى العوامل التي تؤثر في إدراك الذات.

3-1 الذات وإدراك الذات

3-1-1 الذات

3-1-1-1 تعريف مفهوم الذات

التعريف اللغوي: يرى (ابن منظور) أن كلمة الذات هي مرادفة لكلمة النفس أو الشيء يعتبر أن الذات أعم من الشخص، لأن الذات تطلق على الشخص وغيره، أما الشخص فيطلق على الجسم فقط (الظاهر القطحان، 2004، ص 21)

التعريف الاصطلاحي هناك تعريفات متعددة المفهوم الذات استخدمها علماء النفس ومؤسسي النظريات في هذا المجال، ومن ضمن هذه التعريفات:

كان كولي (1992) Cooley من أوائل علماء النفس الاجتماعي الذين تعرضوا المفهوم الذات. فهو صاحب القول المشهور أن المجتمع مرآة يرى الفرد فيها نفسه. وهو يعرف الذات بأنها 'ما يشار إليه في الكلام الدارج بضمائر المتكلم، ولا يمكن تحديد الذات إلا من الشعور الذاتي للفرد' (سعد جلال، 1998 ص 174)

يشير برنز (1982) Bums إلى أن مفهوم الذات يتألف من مجموعة معتقدات تقييمية يملكها الفرد حول ذاته بالإضافة لوصف الذات وتحدد هاتان المجموعتان:

إدراك الذات وصورة الذات اين مفهوم الذات يتضمن:

صورة الذات: كيف يرى الإنسان نفسه

- شدة الانفعالات والتقييم: مدى عمق مشاعر الفرد حول الأبعاد المختلفة لذاته يوماً إذا كان لدى الفرد أحكام إيجابية أو سلبية حول هذه الأبعاد الصورة الذات
- الاحتمالات السلوكية الاستجابة التي يحتمل أن يقوم بها الفرد كنتيجة لقيمة لذاته (رغدة شريم، 2009، ص 211)

برى السيد خير الدين (1981، ص 18) أن مفهوم الذات بمثابة تقييم الشخص لنفسه ككل من حيث مظهره وخلفيته وأصوله وكذلك قدراته ووسائله واتجاهاته و شعوره حتى يبلغ كل ذلك ذروته حيث تصبح قوة موجهة لسلوكه

ويعرف أبو زيد ابراهيم (1987 ص 151) أن مفهوم الذات هو تركيب معرفي منظم موحد متعلم لمدرجات الفرد الواعية ويتضمن استجابات الشخص نحو نفسه ككل وإدراكاته لذاته ويعرفه حامد زهران (2005, ص68) : بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدرجات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته. يرى رول أن مفهوم الذات هو مصطلح سيكولوجي فالأوروبيون يستعملون مفهوم التصور الذات وبأمريكا مفهوم الذات لهم نفس المعنى. (معتمد ميموني ومصطفى, 2010, ص45) ترى دورتي أن مفهوم الذات هو مجموع المشاعر التي يكونها الفرد عن ذاته، بما في ذلك شعوره باحترام ذاته وجدارتها.

وحسب رأي بيرجر فإن هذه المشاعر تستند إلى الاقتناع بأن الذات جديرة بالمحبة والاحترام وجديرة الأهمية بمعنى أن صاحبها لديه الكفاءة الإدارة شؤون نفسه والتفاعل مع بيئته بشكل مقبول و أن لديه شيئا ما يستطيع أن يقدمه للآخرين من حوله. (عبد الكريم قاسم أبو الخير, 2004, ص142)

اختلف الباحثون حول مصطلح مفهوم الذات فمنهم من ينظر إلى الذات كموضوع , ومنهم من ينظر إليها على أنها عملية :

- وجهة النظر الأولى التعني أن الذات مجموعة من المدركات والأفكار والتقييمات التي يكونها الفرد عن ذاته خلال مراحل نموه المختلفة، وهذا يعني أن مفهوم الذات نظام إدراكي متعلم يؤدي وظيفته على أساس إدراك الفرد لذات على أنها موضوع.
- أما وجهة النظر الثانية، فهي ترى أن الذات مجموعة من العمليات والبناءات النصية التي تحكم سلوك العرب (عبد الكريم قاسم أبو الخير, 2004, ص 143)

قد تم في كتاب نسبية حقيقة اللاشعور تحديد الذات على الشكل التالي :الذات هي النشاط الذي يقوم به الجهاز النفسي , و التي عبرها يتم تكوين إدراكاتنا الداخلية و الخارجية و هو

تكوين يتيح لنا التوضع في الزمان و المكان و نحن نشعر بوعينا بهذا التوضع و بمعرفة التصف إراديا تجاههما ووفق حاجياتنا .(طلال حرب ,1994,ص 18)

كل فرد يتصور ذاته انطلاقا من الخبرات اليومية وتمثيله ومقارنته مع الآخرين، وهذا يعني نوع من التحكم يصدر على الذات، وهو صورة فكرية عن ذاتيتنا من كل جوانبها سواء أكانت جسمية , نفسية، اجتماعية ... الخ

في منظور بدرة معتصم ميموني ومصطفى ميموني (2010, ص 46) أن مفهوم الذات يشمل ويجمع بين تخطيط الجسم وصورة الجسم في مفهوم شامل وموحد عن انفراديتنا كجسم ألي وفي نفس الوقت مستثمر علائقيا و استهاميا في تفاعلية دائمة مع الغير ، وكل هذا في محيط اجتماعي وثقافي يفرض على الفرد بعض الأنماط من السلوك.

يشير مفهوم الذات بالنسبة لهيبلز وبيفر (2001) HYBELS Weaver إلى الكيفية التي نفكر بها بأنفسنا ونشعر نحوها، ويتولد احساسنا بذواتنا من خلال التفاعل مع الآخرين، فهم الذين يخبروننا من نحن عندما يقولون لنا عبارات من مثل أنت فعلا ولد طيب " و لديك ملامح جدك ،وأشعر حقيقة أنني أستطيع التحدث معك (رغدة شريم 2009 ، ص211)

3-1-1-2 بعض المفاهيم المرتبطة بالذات:

بيدو لبيرنز (1982) Burns أن المفاهيم المتعلقة بالذات تخضع لتغيرات نمائية، ربما أنها تعتمد على تطور قدرة الفرد على إقامة استنتاجات من الفرضيات المتعلقة بالخصائص السائدة، فمن المؤلف أن يقول الطفل مثلا بأنه يحب كرة السلة، إلا أن المراهق نادرا ما يستجيب بمثل هذه الطريقة، فالاستجابات الشائعة لديه هي أنا رياضي و أحب الرياضة (رغدة شريم ,2009, ص212)

3-1-1-2-1 الذات و النفس:

يعتبر "وليام جيمس أن النفس تعني المظاهر الروحية والمادية والاجتماعية، أما الميول و القدرات العقلية فكان يرى أنها تندرج تحت النفس الروحية، أما الممتلكات المادية فكان يعتبرها بمثابة النفس المادية بينما يعتبر أن الإدراك والاعتبار ندركهما لدى الآخرين يعتبرهما أنهما يشكلان النفس الاجتماعية، وقد أعطى وليام جيمس النفس صفة ديناميكية و ذلك

فيما ذكره بشأن اصطلاح المحافظة على الذات والبحث عنها، وعن طريق وليام جيمس أيضا أنت نظرة الذات التي أدمجت شعور الفرد اتجاهاته بمبادئ السببية. (سيد خير الدين ، 1981 ، ص8)

3-1-1-2-2 الذات والأنا:

اهتم البورت Allport (1943) و القى الضوء على مفهوم الذات وترجم الذات بالأنا (رينيه ليكوير ، 1990 ، ص129)

و قد كان البرت " مثل" وليام جيمس حين ربط علاقة النفس المتبادلة ربطا متقنا على اعتبار أنها شيء ما و عملية من العمليات على السواء، و يطلق ألبرت على الأنا أو وظيفة النفس اسم الوظيفة الملائمة للنفس، وتشمل عملية الملائمة إدراك النفس وعملية الصراع داخلة أنها تشمل الحاسة الجسدية و صورة النفس و اعتبار الذات، بالإضافة إلى التفكير والمعرفة الملائمة للشخصية تكسب الشخص الاستقرار والثبات بالنسبة لتقييمه للأمور و المقاصد والاتجاهات ، و يرى البرت أن اصطلاح الأنا و النفس يجب أن يستخدم على اعتبار أنها صفات وصفية لكي تدل على الوظائف المناسبة للشخصية (سيد خير الدين ، 1981، ص 10)

أما بالنسبة لرأي أفلاطون في تعدد الأنا تجعل الانسان نفسه مستمرا في تغيير طريقة التفكير في ذاته و في اعتبار هذه الذات فهو يرى ذاته دائمة التغير ، لذلك فإنه لا يستطيع أن يقول "أنا" لأن هذه الأنا تتعدد فتصبح أنيات تتجه إلى كل صوب و معنى ، فهناك الأنا التي تحب ، و الأنا التي تكره ، و الانا الكريمة و الأنا الحاسدة .

الأنا تمثل الوحدة الشخصية ، مثبتة بهذا التمثيل استقلالها الذاتي . و مع ذلك فإن هذه الأنا لا تهبر عن ذات عارضة ، فالإنسان الذي لابنية ذاتية له ، يستطيع أن يقول في لحظات غير متباعدة :أنا متباعدة :أنا أحبك .. أنا أكرهك ..(ماري مادلين ، 1983، ص44)

3-2-1-1-3 الذات والهوية

ذكر بيرك (1998) Berk أنه عندما يدرك المراهقون ما لديهم من معتقدات عن أنفسهم ومن خطط طويلة الأمد فإنهم ينتقلون نحو وحدة الذات الضرورية لبناء هوية ناضجة . (رغدة شريم , 2009، ص212) .

حيث يتضمن تنمية الاحساس بالهوية أو الكينونة تنمية الإحساس بالجنس أو النوع، ويتساءل المراهقون عندئذ عما يعنيه بالضبط أن يكونوا رجالا راشدين أو نساء راشدات، ولدينا نوعان من الذات تتحدد أثرهما الهوية الجنسية للأفراد وهما:

3-2-1-1-3 الذات الذكورية :

تتحدد الذكورة في ضوء السعي والنشاط والتحصيل أو الإنجاز ، ولذا يشجع الصبيان على اكتساب وتنمية سمات معينة مثل الثقة والمثابرة والإصرار، ومن هنا ، يكون على الصبي أن يتعامل ويتعايش مع السلطة وأن يحتفظ في نفس الوقت باستقلاله الذاتي ويواصل الحرص عليه، كما يكون على الصبي أيضا أن يواجه متطلبات الجانب الجنسي من حياته ، و قد جاء ادوفان و أدلسون (1996) Douvan Adelson أن الأولاد ذوي المستويات والمعايير جيدة الاستيعاب يميلون إلى التفوق على زملائهم ذوي المستويات والمعايير سطحية المظهر من حيث صور وأشكال قوة الأنا.

وقد تعرضت المظاهر الخارجية أو الظاهرية لهوية الذكورة لتغيرات جديدة أو مستحدثة حيث نلاحظ أن ملابس الأولاد والبنات تتشابه في الوقت الحاضر الى حد كبير ، وعلى الرغم من أن البنات منذ سنوات مضت كن يعمدن الى ارتداء ملابس الذكورة في مناسبات معينة، فلم يسبق للأولاد فيما مضى أن ارتادوا قمصانا فاقعة الألوان وبنطلونات ضيقة مشجرة ووضعوا في أعناقهم عقودا وخرزات (ابراهيم قشقوش، 1989، ص 297-298)

3-2-1-1-3 الذات الأنثوية :

وجد دوفان و أدلسون (1996) Adelson Douvan أن عملية تنمية الفتيات لذواتهن الجنسية الأنثوية تختلف على حد كبير عما هي عليه لدى الأولاد ، حيث تبدو صفات كل

من الاستقلال الذاتي والسيطرة والأهداف المهنية غير ذات قيمة بالنسبة للذات الأنثوية ، بينما تعد الجاذبية الشخصية أو أهلية الانخراط في علاقات شخصية متبادلة مع الآخرين والافتقار عليها من الأمور بالغة الأهمية بالنسبة للفتاة، حيث أنها تستطيع أن تفهم جنسيتها في إطار العلاقات الشخصية المتبادلة وفي سياقها.

ويرى دوفان و ادلسون (1996) Adelson Douvan أن هناك عدة خصائص تعد بمثابة مؤثرات للتكامل الانثوي تتصف بها الفتيات ذوات الانثوية المرتفعة في مقابل زميلاتهن ذوات الأنوثة المنخفضة هي كالتالي :

- قدر كبير من النشاط الاجتماعي كتحقق المستقبل والتخطيط له بتبصر
- الاتزان المهارة الاجتماعية، الثقة بالذات والتفكير المنظم، قدر كبير من احترام الذات.
- ذات مثالية متكاملة ، ومعرفة واعية من قبل الفتاة بنموذج الراشد الذي تتطلع أن تكون عليه. (إبراهيم قشقوش , 1989, ص 299-301)

3-1-1-2-6 الشعور أو الوعي بالذات :

غالبا ما يتم تصور الذات في ضوء عمليات شعورية وانعكاسية حيث عرف جيمس تحليل مجرى الشعور باعتباره المجال اللائق للدراسة العلمية للذات (حسين فايد , 2006 ص 101).

فالوعي بالذات بالنسبة لدانيال جولمان " هو وعي المرء بمشاعره، وقدرته على استخدامها كموجة لاتخاذ قرارات أفضل ومعرفته بقدراته وبمواضع قصوره، و الشعور بأنه يستطيع التعامل مع كل شيء. (توم باتلر و باودون , 2012 ص 145).

طبقا ل ديوفال و ويكلاند (1972) " DUVAL; Wickland (في حالة الوعي بالذات يركز الشعور بصفة استثنائية على حالته الشعورية وتاريخه الشخصي، وجسمه، أو أية ناحية من نفسه ، ومن هذا المنظور، قد يتوقع أن الأفراد ذوي الوعي بالذات يحتمل بصفة خاصة إذا كانت هذه المقدمات غير متسقة مع المعايير الشخصية) (حسين فايد , 2006 ، ص 105).

3-1-1-3 نظريات الذات:

ما كتب عن مفهوم الذات يفوق الحصر، فقد رأت الباحثة أن تقدم معنى هذا المفهوم باختصار " لدى أشهر العلماء الذين يحتل هذا المفهوم ركنا أساسيا في نظرياتهم عن الشخصية

3-1-1-3-1 نظرية كارل روجرز (Rogers Carl) :

يرتبط اسم كارل روجرز بنظرية الذات و تستند هذه النظرية بوضوح أكبر ما ذهبت إليه ميلاني كلاين على حقيقة التفاعل بين ذات الفرد و ذوات الآخرين و الأشياء المحيطة بالبيئة . و تتطلب نظرية كارل روجرز (1951) نظرة خاصة الى الذات و الى بنية الذات فهو يرى أن هناك جزءا من المجال الظاهرياتي الكلي للفرد يتميز بالتدرج وقت الطفولة مما يشير إلى تكون الذات وهي بذلك الجزء الشعوري أو هي بتعبير روجرز نفسه تنظيم عقلي معرفي منظم و مرن - لكنه متماسك.

و تعتبر علاقة الذات بالكائن الحي هي محور نظرية روجرز عن الشخصية برمتها وهي تشبه في بعض جوانبها علاقة الأنا باللهو في نظرية فرويد ، و ينشأ التوتر عندما تكون صورة الذات و الحالة العضوية غير متطابقتان فيما بينهما . و قد يحدث هذا عادة لأن القيم تستمد و تشتق من خارج الفرد عن طريق ميكانيزم مميز يعرف بالاستدماج (Introjections) و هي تدرك من جانب الفرد كما لو كان هو قد عايشها بطريقة مباشرة . و مع ذلك فقد تكون هذه القيم غير متضايقة تماما مع حالة شعوره ذات الاساس العضوي (ابراهيم قشقوش ، 1989 ، ص 59 ص 60).

ويعرف كارل روجرز الذات بأنها كينونة الفرد أو الشخص تنمو الذات و تتفصل تدريجيا عن المجال الإدراكي، وتتكون بنية الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتشمل الذات المدركة، و الذات الاجتماعية، و الذات المثالية. و قد تمتص قيم الآخرين، وتسعى الى التوافق والالتزان و الثبات وتنمو للنضج و التعلم و تصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخبرات.(حامد عبد السلام زهران ,2005, ص 68)

يؤمن روجرز بعدم استمرار اللاشعور و الشعور ويعتقد باحتمال وجود مخزن في اللاشعور، ويدل الثبات بين السلوك و الأفكار الذاتية على وجود القانون المزدوج أو القاعدة المزدوجة

و هي النفس كشيء مدرج بالحواس و كذلك سلسلة من العمليات المتعاقبة . (سيد خير الدين ، 1981، ص 15)

3-1-1-2-3 نظرية لانج : Laing

يشبه "لانج" روجرز حيث أخذ الموقف الظاهري في محاولته لكي يفهم الأفراد الآخرين، وبشكل أساسي فإنه يضع في الاعتبار أن يقدر تجارب الفرد في محيط كونه أنه موجود في هذا العالم فالفرد غير الآمن على وجوده يجد نفسه دائما يواجه الأخطار التي تهدد وجوده الحقيقي، يشعر بأنه منفصل عن وجوده الجسمي و مختلف عن الشخص الموجد الذي يشعر بأنه على قيد الحياة بيولوجيا . و بالنسبة لأي شخص فإن الجسم عبارة عن لب الذات الزائفة فقط الذي يفصل الذات الداخلية و التي ترتبط بالضغينة، وباللهو و بالضعف مثل أي موضوع آخر و هو جوهر حالة شبه الفصام في نظرية لانج Laing و المشاركة المباشرة في الحياة تعرض " الذات الداخلية للخطر و لذلك فإن تقرر أن تعزل نفسها ليس فقط عن العالم الخارجي و لكن أيضا عن جسدها و المشاركة دون فقدان الوجود تكون مستحيلة. فالهستيري يصور كشخص يحاول أن يحصل على الاشباع لذاته الداخلية من خلال نشاطاته و لكن دون أن يعي أنه يعمل من أجل هذا الذات الزائفة تساعد على تحقيق الذات الداخلية)، و هذه في الذات الحقيقية، وفي هذه تناقض حاد مع حالة شبه الفصام "حيث الذات الزائفة في الواقع لا تشبع الحالة الأخيرة فالذات في الواقع غير مجسدة يرى " لانج Laing أن القسمة بين الذات الحقيقية وعدم الذات سوف يؤدي في آخر الأمر إلى الذهان حيث يكون بهذا مغتريا و أن الذات الداخلية أجلا أو عاجلا تصبح خيالية (ماك دوجال، 2003 ، ص 164)

- لقد اقترح وايلي (wylie 1968) أن الذات تبدو كبناء أو تركيب معقد لعدد من المظاهر المتداخلة أنه المفهوم الشامل الذي يتضمن كل النماذج التالية:
- الاحساس الذي يمر به الفرد على أنه هو نفس الشخص طوال الزمن
- الصفات الجسدية للفرد كما يختبرها بنفسه كشخص.
- السلوك الماضي للفرد كما يتكره ويختبره وخاصة المدركات سواء تلك التي حدثت بالصدفة أم نتيجة تحكمه بها...

- خبرة الفرد بوحدة وتنظيم المظاهر المختلفة لمفهوم الذات الخاص النوعي

3-2 الذات البدنية

اصطلاحاً : يقصد بها محمد حسن علاوي هي تقدير الفرد للصفات البدنية التي يتمتع بها في ضوء إدراكه لمواطن القوة و الضعف لكفاءته البدنية المرتبطة بممارسة أحد الأنشطة الرياضية. (محمد حسن علاوي, 1987، ص616)

كما هي عبارة عن الأنا البدنية التي استخدمها فرويد للتعبير عن ذلك الجانب من الذات الذي يستمد وجوده من مدركات تصله عن طريق جسمه، و يستخدم في دراسة العلاقة بين بنية الجسم و بعض الاعتبارات النفسية كالذهان (مراد صحراوي وآخرون, 2013، ص 431)

و هي أيضا عبارة عن قدرة الرياضي و توقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته و تقديره لنقاط ضعفه و قوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته و ثقته بنفسه و يأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة و المعزز الاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة و قوة و مرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في إجرائيا مدى قدرة وتوقعات للاعب كرة الطائرة جلوس عن قدرته الجسدية الكامنة والعاجزة و العمل من خلال فهمه الإيجابي لذاته و النقاط ضعفه محاولا تعزيزها لما يخدم و تطوير شخصيته و كافة الألعاب (ثائر رشيد حسن, 2005، ص 149)

إجرائيا : مدى قدرة و توقعات لاعب كمال الأجسام عن قدرته الجسدية الكامنة و العاجزة و العمل من خلال فهمه الإيجابي لذاته و لنقاط ضعفه محاولا تعزيزها لما يخدم تطوير شخصيته و ثقته بنفسه .

3-2-1 تعريف إدراك الذات:

لغة : يعرفه المتقن (2004) لغة من قدر بمعنى اعتبر ثمن أعطى القيمة.

اصطلاحا : تعددت تعاريف الذات من جانب الباحثين والدارسين في مجال علم النفس سنحاول إيجازها وفق أهم الرواد في هذا المجال ، على النحو التالي:

يعتبر ويليام جيمس أول من تحدث عن مفهوم إدراك الذات وقد عرفه بأنه : التعارض: القادم بين الذات الحقيقية والذات المثالية ، (عبد الكريم قاسم أبو الخير ، 2004 ، ص 142)

حيث إذا كانت الفجوة بين قدراتنا وواقعنا ضيقة ، فإننا نرضى عن أنفسنا ، وقد قدم جيمس معادلته الشهيرة لإدراك الذات وهي : إدراك الذات النجاحات التخيلات (توم باتلر باودون ,2012, ص 192)

وقدم وليام جيمس مستويين للوظائف النفسية:

الأول : هو مفهوم إدراك الذات وهو حالة شعورية كالثقة في حقنا أن نكون سعداء نشعر بالقيمة والإدراك ، وكبح الشهوات والقناعة والاطمئنان والرضا وغيرها.

الثاني هو الشعور الجيد الذي يمتد إلى العالم من خلال نجاح تفاعلنا مع العالم ، والثقة في قدراتنا في أن نفكر ونواجه التحديات الأساسية في حياتنا ، والتناغم بين هذين المظهرين لإدراك الذات الشعور الجيد مقابل العمل الجيد يمدنا بدعامة أساسية نظرية لتحسين إدراك الذات . (بشير معمريه ,2012, 134)

ذكر روبرت رياسونر : (1996) W Robert Reasoner أنه في عام (1992) اجتمعت أكثر من عشرين جهة حكومية في الولايات المتحدة الأمريكية مختصة في مفهوم الذات و إدراكها و طرق تنميتها انتهت مجموعتها بتقديم تعريف لإدراك الذات هو شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة والشعور بأنه يستحق السعادة، و أن هذا الفرد ينمو ويتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييمه لنفسه ,و من خلال عملية وجدانية , ة يتم ذلك في الجوانب التالية :

- قدرات الفرد الموروثة مثل الذكاء .

- الفضائل الأخلاقية المتعلمة.
 - الانجازات أو النجاحات في الحياة مثل المهارات الممتلكات الانجازات الجيدة
 - شعور الفرد بالمحبة والتقبل، وشعور الفرد بأهمية ذاته وشعوره بأنه جدير بالاحترام من قبل من يتفاعلون ويتعاملون معه و شعوره بأنه يسيطر على حياته بمختلف مجرياتها. (عبد الكريم قاسم أبو الخير , 2004 , ص142) .
- يعرف المجلس الوطني الأمريكي إدراك الذات على النحو التالي شعور الفرد بالقدرة على التعامل مع تحديات الحياة و الشعور بأنه يستحق السعادة. (عبد اللطيف بن يوسف المقرن , 2008 ، ص5).
- يعكس إدراك الذات تقييم الفرد لذاته، ويشير ستیکل (Stickle " 2007) الى أن إدراك الذات لدى المراهقين يصل أدنى درجاته في مرحلة المراهقة المبكرة مقارنة بمراحل الحياة الأخرى، لأن إدراك الذات تتنوع أبعاده ويتنوع على مجالات متنوعة (على سبيل المثال : الجاذبية الجسدية، تقبل الرفاق الكفاية الأكاديمية الكفاية الرياضية...) كما يشير ستیکل أن الاحساس الايجابي المتعلق بالمظهر الجسدي يحتل المرتبة الأولى كمتنبئ لإدراك الذات الكلي لدى المراهقين فتغيرات البلوغ تزيد من الاهتمام بصورة الجسد و مظهره، و لدى المقارنة بين الجنسين، فإن الإناث أكثر قلقا على مظهر هن وأكثر ميلا لأن يملكن تصورات سلبية عن أجسادهن . (رغدة شريم , 2009, ص213).
- يعرفه رزونبرغ (Rosenberg 1965) أنه تقويم يعبر عن الاحترام الذي يكنه الفرد لذاته والذي يحافظ عليه بشكل معتاد لأنه يعبر عن اتجاه مقبول أو غير مقبول نحو الذات.
- يعرفه كوبر سميت (Smith Cooper 1967) أنه " الاستحقاق الذي يعبر عنه الفرد من خلال الاتجاهات التي يتمسك بها نحو ذاته، ويعتقد بصحتها و بالتالي يحافظ عليها و يعرفه كيلي (Kelly 1973) على ، أنه ادراكات الشخص لذاته وهذه الادراكات تتشكل من خلال خبرته و تجاربه التي يخوضها في بيئته وتتأثر بشكل خاص بالتعزيزات التي تقدمها البيئة و الآخرين . (أحمد أسماعيل الأوسى , 2014 , ص 58).

برى كارل روجرز أنه الاتجاهات نحو الذات بما فيها من مكونات انفعالية و سلوكية و بالنسبة لكونل أن إدراك الذات عبارة عن توافق شخصي له قيمة تقع في البعد بين طرفين (نهايتين)، أحدهما موجب و الآخر سالب و يرى كوهين (1959) أنه درجة المطابقة بين الذات المثالية و الذات الواقعية .(بشير معمريه , 2012 ، ص 134).

يشير الباحث كيتانو الى أنه وجد أكثر من (6500) بحثا في إدراك الذات ويعتقد مارش Marsh أن الإدراك الذات قوة دافعية للمحافظة على ثبات مفهوم الذات و واتساقه وعند ماسلو Maslow أحد الحاجات الانسانية المسيطرة .(أحمد إسماعيل الألوسي ,2014,ص 47)

خلاصة

في هذا الفصل من، تم استعراض دراسة الذات البدنية ، مع التركيز على أهميتها للاعب رياضة كمال الأجسام وكيفية ارتباطها بتحفيزهم للوصول إلى نتائج جيدة.

الفصل الرابع الصفات البدنية

4-1 القوة العضلية:

فيما يتعلق بالقوة العضلية، تُعتبر هذه الصفة البدنية من الصفات المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة في رياضة كمال الأجسام . يمكن تعريف القوة العضلية على أنها قدرة العضلة على التغلب على مقاومة خارجية، وتمثل قاعدة لمختلف الألعاب الرياضية. يشترك الإنسان في الحركات الجسمية بفضل القوة العضلية، حيث تؤثر هذه القوة في تنظيم الحركات التوافقية بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العضلي. تُعتبر القوة من بين الصفات البدنية الأساسية والحيوية في لعبة الكرة الطائرة، خاصةً فيما يتعلق بالأطراف السفلى، حيث تأتي هذه القوة للعبة دورًا هامًا في تنفيذ مهارات مثل القفز عند قيام اللاعبين بأداء مهارات الصد أو السحق. وتلعب القوة العضلية دورًا حيويًا في تطوير وتحسين عناصر أخرى مثل التحمل والمرونة والرشاقة، وهكذا.

يمثل القوة الأساس للحركة، حيث يعتبر الإنسان قويًا إذا كانت لديه القوة العضلية الكافية لتحريك الأشياء أو التغلب على المقاومة. تزيد القوة العضلية مع نمو الطفل حتى تصل إلى أقصى مستوياتها عند سن الثلاثين، وفي بعض الحالات حتى سن الخامسة والثلاثين. ومن ثم، يسعى الرياضي دومًا لتطوير قوته من خلال التدريبات الموجهة لتحسين أدائه الحركي وفقًا لمتطلبات اللعبة وتقنياتها. لذا، يمكن القول إن القوة تُعتبر من أهم عناصر اللياقة البدنية، حيث يتعين على الرياضي أن يكون قويًا ليتمكن من تحسين قدراته البدنية. وهذا يرتبط مباشرة بحجم العضلات، حيث كلما كبرت العضلة، زادت قوتها. ويُشير عصام عبد الخالق إلى أن القوة هي "كفاءة الفرد على أداء الأنشطة البدنية بالتغلب على المقاومات المختلفة". أما عن تعريف القوة من قبل عصام عبد الخالق، فيعتبرها "كفاءة الفرد على التعامل مع المقاومات المختلفة". وفي النهاية، يُمكن تعريف القوة بأنها "قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على التغلب على مقاومة خارجية، بغض النظر عن حجمها وشكلها".

4-1-1 أنواع القوة العضلية

وفيما يتعلق بأنواع القوة العضلية، فإن هناك تنوعًا في الآراء حول تقسيمها، وتشمل ثلاثة أنواع رئيسية حسب بعض الآراء، ومنهم هارا، الذي قسم القوة إلى ثلاث أنواع رئيسية هي: القوة القصوى والقوة السريعة (القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة فالقوة الانفجارية هي إحدى أنواع القوة العضلية).

ومع ذلك، يظل النوع واحدًا. يتفق معظم المختصين على وجود عدة أشكال للقوة العضلية، والتي يمكن تلخيصها في الأنواع التالية:

- القوة القصوى.

القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية

مطاولة القوة أي تحمل القوة .

4-1-1-1 القوة القصوى (العظمى):

تعتبر هذه القوة ضرورية لأي لاعب، خاصة في الرياضات مثل كمال الأجسام ورفع الأثقال إنها القوة القصوى التي يمكن للجهاز العصبي إنتاجها في أقصى انقباض إرادي. يمكن تطوير هذه القوة بواسطة تقنيات مختلفة بالطرق التالية :

- الحد الأقصى للقوة وتكرار القوة وتدرج زيادتها. طريقة الحد الأقصى للقوة: يُستخدم في هذه

الطريقة 4-6 تمارين في كل تدريب، حيث يتم تنفيذ 5-8 تكرارات في كل تمرين باستخدام

85%-95% من القوة القصوى. يفضل تغيير هذه التمارين مرة واحدة في الأسبوع.

- طريقة تكرار القوة: تركز هذه الطريقة على التكرار لزيادة قوة اللاعب. يُستخدم فيها 6-10

تمارين، ويتم تنفيذ 3-5 تكرارات في كل تمرين، باستخدام 80%-85% من القوة قصوى.

- طريقة التدرج في زيادة القوة: تعتمد هذه الطريقة على زيادة تدريجية في شدة التمرين تطوير قوة

اللاعب. يُستخدم فيها 7-9 تمارين، ويتم تنفيذ 6-5 دورات، مع إعادة الدورات استخدام 70%

من القوة القصوى. تظهر هذه الطرق كوسائل فعالة لتحسين وتطوير القوة العضلية لدى

الرياضيين.

4-1-1-2 مطاولة القوة (تحمل القوة):

تحمل القوة عند الرياضيين يعني قدرتهم على العمل لفترة طويلة، ويرتبط ذلك بقدرة أجهزة الجسم على

مقاومة التعب أثناء المجهود المستمر، ويُعرف ذلك بأنه "القدرة على القيام بمجهود متواصل كبير القوة"،

كما وُصف بوصفه الاحتفاظ بالتوتر العضلي لفترة طويلة. الرياضات التي تتطلب تحمل القوة تشمل

السباحة، والتجديف، والجمباز، والجودو، والمصارعة.

يمكن تحسين تحمل القوة من خلال تمارين الركض مع حمل أكياس الرمل على الكتفين، حيث يُستخدم

وزن يشكل 25-30% من وزن اللاعب، ويتم تكرار التمرين باستخدام 30-70% من قوتهم القصوى

حتى يشعروا بالتعب. تُستخدم التمارين الدائرية على نطاق واسع لتطوير تحمل القوة، وتُعتبر هذه الطريقة فعّالة واقتصادية، ويمكن تطبيقها في أي مكان. قبل البدء في تطبيق هذه الطريقة، يجب تحديد التمارين وعدد المرات وفترات الراحة بعناية. يُفضل اختيار تمارين سهلة الاستخدام وخالية من التعقيد، خاصةً للمبتدئين والشبان. تُلعب حجم التمرين وشدته وراحته دورًا هامًا في تطوير وتنمية تحمل القوة، ويُنصح بزيادة التكرار بشكل تدريجي مع زيادة أوزان الأثقال المستخدمة، وذلك وفقًا للفائدة المرجوة من التمرين. يُشير عصام عبد الخالق إلى أن:

- حجم الحمل: يتراوح متوسط التكرار من 20-30 مرة أو أكثر، وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مرات.
- شدة التحمل يجب أن تمتد من 50-70% من أقصى مستوى للرياضي
- فترات الراحة في المجموعات القصيرة (حيث يصل عدد المرات إلى 50% من الحد الأقصى) يمكن أن تكون قصيرة نسبيًا. بينما في المجموعات الطويلة، تتراوح فترات الراحة عادةً بين 1-2 دقيقة تقريبًا.

4-1-1-3 القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية:

القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية هي القدرة على استخدام الحد العصبي العضلي للتغلب على المقاومات التي تتطلب سرعة عالية في انقباضات العضلات. يمثل هذا النوع من القوة مزيجًا بين القوة العضلية والسرعة. الجوهر الرئيسي هو أن الرياضيين ينفذون حركاتهم من انقباض إيزوتونيك إلى انقباض إيزومتري والعكس، ولكن في أقصر وقت ممكن. الرياضيون ذوو القدرة الانفجارية الكبيرة يحققون أداءً متميزًا في العديد من الرياضات مثل العدو، ورمي الرمح، والتجديف، وقذف النقل، وركل الكرة بالرجل، وغيرها. يبدأ اللاعبون بزيادة قوتهم تدريجيًا من الصفر، مبتدئين من نقطة الصفر وزيادة قوتهم للوصول إلى الحد الأقصى في أقل وقت ممكن. تطوير قوة السرعة يتم من خلال تنفيذ تمارين تحاكي أداء المسابقات المتوقعة، حيث يكون التدريب على أساس المجهود الأقصى ضروريًا. يجب أن يكون تكرار المجهود قليلاً عند التدريب على السرعة. أظهرت الدراسات العديدة أن تحقيق التقدم في مستوى الأداء يعتمد على القدرة الانفجارية. ويمكن تنمية القوة المميزة بالسرعة من خلال تنفيذ تمارين تشبه بشكل كبير الأداء المتوقع في المسابقات. يُفضل أن يكون تكرار المجهود قليلاً عند التدريب، مع التأكيد على تكرار الجهد بشكل متواصل لتحسين قدرات اللاعب في تنشيط القوة بفعالية.

تعتمد العديد من الألياف العضلية السريعة على فترات راحة كافية لاستعادة وظائفها الطبيعية، ويشير منتدى المدرب المصري إلى أهمية هذا الجانب. القدرة الانفجارية تشكل جزءًا أساسيًا من القدرات البدنية المهمة التي يعتمد عليها أداء مهارات الأنشطة الرياضية المتنوعة، خاصة تلك التي تشمل حركات القفز والوثب

والرمي وضرب الكرة، كما هو الحال في الكرة الطائرة ورياضة التنس. تُعد هذه القدرة عبارة عن تكامل بين القوة العضلية والسرعة، وقد تم تعريفها بأنها القابلية للوصول إلى القوة القصوى في أقل وقت ممكن. تم تعريف القوة الانفجارية بوصفها القدرة على إنتاج أقصى مقدار من القوة في أقل زمن ممكن لأداء الواجب الحركي. وفي سياق مختلف، يُفهم مصطلح السرعة على أنه يشير إلى الاستجابة العضلية الناتجة عن التبادل السريع بين حالات الانقباض والاسترخاء. كما يُستخدم للدلالة على قدرة أداء حركة أو حركات في أقصى وقت ممكن، أو للإشارة إلى القدرة على الاستجابة لمثير معين أو لمؤثرات معينة في أقل زمن ممكن.

4-2 السرعة :

4-2-1 مفهوم السرعة :

تعريف فرانك ديك يقول إن السرعة هي القدرة على تحريك أطراف الجسم أو جزء من روافعه أو الجسم ككل في أقل زمن ممكن، والتي يمكن تقسيمها إلى قدرة على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقل مدة، وكذلك عدد الحركات في الوحدة الزمنية. يُعرّف مفهوم السرعة من قبل كلارك على أنه عمل الحركات من نوع واحد بصورة متتابعة، بينما يُفسر إبراهيم سلامة السرعة على أنها قابلية الفرد للقيام بمهارة ناجحة في أقصر زمن ممكن.

ويضيف خاطر وبيك أنها القدرة على أداء أي حركة أو مهارة بشكل سريع وكافي، وذلك وفقاً لأي من المثيرات العصبية. من خلال هذه التعاريف، يظهر أن السرعة تُفهم على أنها قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل وقت ممكن.

4-2-2 أنواع السرعة :

4-2-2-1 السرعة الحركية :

يُقصد بالسرعة الحركية أداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية قصيرة، مثل سرعة أداء حركة معينة بالسلاح أو سرعة أداء لكمة معينة. يتأثر هذا النوع من السرعة بالتخصص في أجزاء محددة من الجسم، مثل السرعة الحركية للذراع أو

السرعة الحركية للرجل.

4-2-2-2 السرعة الانتقالية :

أما السرعة الانتقالية، فتعني القدرة على التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن، ويتنوع استخدامها في مختلف الرياضات مثل العدو والسباحة والدراجات وتنقسم إلى قسمين :

أ - سرعة جري لمسافات قصيرة:

يعتبر العديد من خبراء التربية البدنية والرياضة أن المسافة المثلى لاختبار سرعة الجري لا ينبغي أن تتجاوز 18 مترًا، حيث تكفل هذه المسافة للفرد اكتساب أقصى معدل لتحقيق سرعة الجري.

ب - السرعة القصوى في الجري:

عندما تتجاوز المسافة المستخدمة في اختبار سرعة الجري 18 مترًا، يتحول التركيز إلى

العامل الثاني، المعروف بالسرعة القصوى في العدم. يشير إيكارت إلى أن أقل مسافة لقياس

السرعة القصوى يجب أن لا تقل عن 43 إلى 93 مترًا.

4-2-2-3 سرعة رد الفعل:

تُعد سرعة رد الفعل انعكاسًا تنافسيًا لفعالية الجهاز العصبي المركزي. تُعرّف عادة على أنها

الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبداية الاستجابة الحركية. وفقًا لعلاوي، تمثل هذه السرعة

القدرة على الاستجابة للمثير في أقل وقت ممكن. أهمية السرعة: تتوقف أهمية السرعة على

سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، ولذا يجب تطوير وتحسين هذين الجانبين للحصول

على نتائج رياضية فعالة.

4-2-3 أهمية السرعة:

تلعب السرعة دورًا هامًا في زيادة المخزون الطاقوي، وتُعتبر أساسية في العديد من الأنشطة البدنية مثل سباقات القوى والسباحة، وألعاب الكرة وركوب الدراجات. التحمل: التحمل يعني قدرة اللاعب على الاستمرار في الأداء على مدى فترة المباراة بفعالية دون أن يتأثر بالتعب. يمكن تقسيم التحمل إلى تحمل عام وتحمل خاص، حيث يتطلب التحمل العام القدرة على اللعب طوال فترة المباراة دون مشاكل بدنية، بينما يستمر التحمل الخاص في الأداء بمستوى عالٍ من القدرات البدنية والمهارات على مدار المباراة دون التعرض للتعب.

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

بعد دراستنا لمجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم 5 فصول وهما على الترتيب التالي :

الإطار العام للدراسة**التحفيز****إدراك الذات البدنية****الصفات البدنية****رياضة كمال الأجسام**

في هذا الفصل سنحاول أن نوضح جميع الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة , و من أجل التحقق من فرضيات هذا الموضوع , ، هذا ما يتطلب من الباحث، توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي الملائم و الأدوات المناسبة لجمع المعلومات , التي يعتمد عليها في ما بعد و كذا حسن استخدام الوسائل الإحصائية ,من أجل الوصول الى نتائج ذات دلالة و دقة , تساهم في تسليط الضوء على الإشكالية المدروسة و في تقدم البحث العلمي بصفة عامة

1-6 الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحث العلمي , و الهدف منها التعرف على ميدان الدراسة و بعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة و بعض المتغيرات المتعلقة بالدراسة ,و التعرف على بعض الجوانب و المفاهيم المرتبطة بموضوع البحث و ضبط العينة التي تجري عليه الدراسة .

وكما لا يختلف عند أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة أما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني، الذي يعطى البحث أكثر موضوعية ومصداقية.

فقد قمنا في بداية الأمر بدراسة استطلاعية على بعض النوادي الرياضية كمال الأجسام بولاية مسيلة ، أين قمنا بلقاء بعض والمدربين وطرح بعض الأسئلة عليهم والغرض منها هو اتضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

قمنا بعد ذلك بصياغة أسئلة على شكل استبيان حيث عرض الاستبيان على الأستاذ المشرف وبعض الأساتذة المحكمين والغرض منه هو التأكد من أن الأسئلة واضحة ومفهومة وتحقق غرض الدراسة وتخدم فرضيات البحث والتعرف على الأسئلة التي قد تسبب حرجا للمستجوبين أو يحاولون التهرب من الإجابة عليها، حتى يتم إعادة صياغتها بطريقة أخرى تبعد الحرج والتهرب عن الإجابة، ولقد خرجنا بمجموعة من الملاحظات، نلخص أهمها فيما يلي:

التعرف على الميدان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

غموض بعض الأسئلة، مما جعلنا نعيد صياغتها.

عدم ملائمة بعض الأسئلة مع الفرضيات مما دفعنا لحذفها نهائيا.

وبعد ذلك قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة البحث كمرحلة نهائية.

6-2 المنهج العلمي المتبع

حسب سليمان الشحاتة " فالمنهج يتجلى في مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل الوصف الظاهرة أو الموضوع اعتقادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليل محتواها للاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع الذي هو محل البحث (شحاتة سليمان ومحمد الشحاتة , مناهج البحث بين النظرية والتطبيق ، ص 337)

كما أن المنهج العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، وتكون هذه الأسس المنهجية، بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية . (عمار حمروش و محمد نايت منهج البحث العلمي، ص 89)

ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث انطلاقا من البناء النظري إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها تجسيدا لكافة الخطوات التي تصاغ خلال انجاز هذا البحث، انطلاقا من الإشكالية المطروحة، فان منهج الوصف المسحي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع واقع استهلاك المنشطات لدى رياضي كمال الأجسام.

كما يعتبر المنهج الوصفي من بين أكثر الطرائق استخداما في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، فهي تمدنا بمعلومات وحقائق ذات قيمة عن الطرق والأساليب القائمة بالفعل، وعن العلاقات القائمة بين الظواهر المختلفة، كما تمدنا أيضا بالحقائق التي يمكن أن يبنى عليها مستويات أعلى من الفهم العلمي (إخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهر : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ص 101)

3-6 متغيرات البحث:

إن ضبط متغيرات الدراسة عمل ضروري في أي دراسة ميدانية لتجنب تعطيل سيرورة البحث، واستنادا إلى فرضيات بحثنا استنبطنا متغيران اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كما يلي :

عنوان الدراسة: التحفيز وعلاقته بإدراك الذات البدنية لدى لاعبي كمال الأجسام

- المتغير المستقل : وهو المتغير الذي يفترض الباحث أنه المسبب أو أحد الأسباب لنتيجة.

ما، ودراسته قد تؤدي إلى تأثيره على متغير آخر. (محمد حسن علاوي، 1988، ص 249)

هو عبارة عن العوامل التي تؤثر على متغير تابع أو بمعنى أن المتغير المستقل هو الذي

سيغير المتغير التابع. (موريس أنجرس، 2001، ص 261)

والمتغير المستقل في دراستنا: التحفيز

المتغير التابع: وهو الذي يؤثر فيه المتغير المستقل أو هو الذي تتوقف قيمته على تأثير

المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تغيرات في قيم المتغير المستقل ستظهر حتما على

المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، 2011، ص 277)

والمتغير التابع في دراستنا: إدراك الذات البدنية لدى لاعبي كمال الأجسام.

4-6 مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجتمع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات) حيث تتصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه على أنه جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث (أحمد بن مرسلبي : مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال ، ص 166)

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المحسوب من العينة. (محمد نصر الدين رضوان الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، ص 20)

من الناحية الاصطلاحية هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة فرق مدربين مدارس، أساتذة ... الخ.

ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث يتمثل في رياضي قاعة كمال الجسام في SPARTA GYM "بولاية مسيلة والذي يقدر عددهم ب 500 رياضي.

5-6 عينة البحث: هو عبارة عن نموذج يحتوي جانبا أو جزء من وحدات المجتمع الأصلي للدراسة، وتكون ممثلة له وتحمل صفاته المشتركة وهذا الجزء يمثل المجتمع الكلي للدراسة، وخصوصا إذا عجزنا عن دراسة المجتمع كل (عامر قنديلجي, 2009, ص 155)

وللقيام بهذه دراسة قمنا باختيار عينة البحث عشوائية بسيطة وتعتبر من العينات الموضوعية ولها مصداقية في النتائج وهذا لتحقيق أهداف الدراسة المطلوبة وتم استبعاد 15 لاعب التي تمت عليهم الدراسة الاستطلاعية وشملت العينة 46 لاعبا من مجتمع البحث من نادي المسيلة

6-6 مجالات البحث:

من اجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاثة مجالات:

المجال البشري: يتمثل في الرياضيين، وكان عددهم 46 رياضي من قاعة SPARTA GYM بولاية مسيلة.

المجال الزماني: بعد موافقة الأستاذ المشرف والأساتذة المحكمين على الاستبيان قمنا بتوزيعه على الرياضيين

وجمعه ابتداء من تاريخ 2024/03/13 إلى غاية تاريخ 2024/03/20 ...

6-6 أساليب جمع البيانات

- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

اعتمد الباحث في دراسته على تطبيق مقياس للقياس:

-مقياس الذات البدنية.

أولاً: مقياس الذات البدنية:

الوصف:

تم اعتماد مقياس هيربرت مارتن لوصف الحالة البدنية (11 فقرة)، 4 فقرات مخصصة للقوة العضلية 4 فقرات مخصصة للتحمل البدني ، و 3 فقرات مخصصة السرعة.

*طريقة تصحيح المقياس:

من أجل قياس درجة إدراك الذات البدنية للاعب كمال الأجسام استخدم الباحث مقياس الذات البدنية الذي عدله "حسن علاوي"، ويتكون سلم الاستجابة من خمس استجابات وهي على النحو التالي: -موافق - موافق بشدة - محايد - غير موافق --غير موافق بشدة

-ثانياً: استبيان التحفيز:

في استبيان التحفيز : قمنا بدراسة بعض الكتب والدراسات التي تناولت موضوع التحفيز ، وبناءً على ما سبق تم تصميم استبيان يحتوي على 7 فقرات تخص التحفيز المادي و 7 فقرات أخرى تخص التحفيز المعنوي وقد تم تطبيق الخصائص السيكومترية على أداء الدراسة والنتائج موضحة في الجدولة التالية

6-7 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

6-7-1 حساب صدق وثبات المقياس على عينة استطلاعية:

أولاً : صدق المقياس

:يقصد بصدق أداة الدراسة ، أن تقيس فقرات المقياس ما وضعت لقياسه، وقمنا بالتأكد من

صدق المقياس من خلال :

- الصدق الظاهري (المحكمين)

تم توزيع المقياس وهو ما يعرف بالصدق الظاهري (صدق المحكمين)، ويعرف الصدق الظاهري بأنه: "الإشارة إلى مدى قياس المقياس للغرض الذي وضع من أجله ظاهرياً، ويتم التوصل إليه من الل توافق تقديرات المحكمين والمختصين على درج قياس المقياس للسمة (المتغير)، والصدق الظاهري يقصد به المظهر العام للمقياس من حيث المفردات وكيفية صياغتها، ودقتها وموضوعتها ومدى مناسبتها لأداء الغرض الذي وضع لأجله". (فرج، 2770، ص 239)

ومن أجل إيجاد الصدق الظاهري عرض المقياس على عدد من المحكمين يحملون درجة الدكتوراه في الاختصاص كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم 1 يبين أسماء المحكمين قيد الدراسة

الرقم	الاسم	جامعة	القرار
01	عبد القادر غيدي	مسيلة	مقبول

صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

تم التأكد منه باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين المحاور والدرجة الكلية للمقياس الاتساق الداخلي لمحاور مقياس الذات البدنية

الجدول رقم 2 يوضح مدى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس ادراك الذات البدنية :

الدرجة الكلية للمقياس				المحور
الدلالة	القيمة الاحتمالية sig	قيمة الارتباط البسيط R	عدد العينة	
دال	0,001	0,984**	46	القوة
دال	0,001	0,964**		التحمل
دال	0,001	0,964**		السرعة
**دال : أي يوجد ارتباط معنوي بين البعد و الدرجة الكلية عند 0,01				
إذا كانت قيمة الاحتمال الخطأ (Sig or P-value) أقل من أو تساوي مستوى الدلالة 0,01 فإنه يوجد ارتباط معنوي .				

من نتائج الارتباطات الثنائية المبينة أعلاه نلاحظ أن كل المحاور تمتاز بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمقياس حيث أن العلاقات الارتباطية دالة إحصائياً، إذ أن قيمة Sig مستوى المعنوية / القيمة الاحتمالية (للقيم الإحصائية لمعامل ارتباط بيرسون Pearson (Correlation) المحسوبة في كل بعد من أبعاد المقياس هي أقل من مستوى الدلالة (0,01) ومنه أبعاد مقياس إدراك الذات البدنية متسقة وصادقة لما وضعت لقياسه.

ثانيا : ثبات المقياس

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو مقياس، إن ثبات

أداة الدراسة يعني 'التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على

الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة'. (الدهشة، 2006 ، ص 78)

خلاصة :

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية و في النتائج المتحصل عليها منهجية علمية قمنا بتحليل النتائج المتحصل عليها و تحليل نتائج الاستمارة الخاصة بعينة بحثا.

و كان الغرض من ذلك تمهيد لها سوف يتم التطرق إليه لاحقا حيث يمدنا تحليل بعض خصائص العينة بمعطيات تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المتحصل عليها بعد تصحيح مقياس الدراسة و تفرغ نتائجه و ذلك بمساعدة برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) و برنامج الاكسل (Excel)

الفصل السادس

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية 1 ' العلاقة الارتباطية بين التحفيز و القوة العضلية '
2. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية 2 ' العلاقة الارتباطية بين التحفيز و التحمل '
3. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية 3 ' العلاقة الارتباطية بين التحفيز و السرعة '
4. عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة "العلاقة الارتباطية بين التحفيز و ادراك الذات البدنية "

التمهيد:

بعد إتباع الخطوات المنهجية للبحث العلمي، نأتي هذا الفصل لنقوم بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها .

وللإحاطة بجوانب الموضوع المختلفة، أجرينا الدراسة الميدانية وذلك باختيار العينة المناسبة واعتماد المنهج الملائم أيضا لمثل هذه الدراسة، كما أننا استخدمنا كل الأدوات والوسائل الممكنة وحاولنا جاهدين توفير الشروط التي تضمن لنا نجاح هذه العملية.

وفيما يلي مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات الجزئية الثلاث الخاصة بدراستنا والتي تقول فيها الفرضية الأولى بوجود توجد علاقة ارتباطية بين ادراك القوة العضلية والتحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام ، وتقول الفرضية الثانية بوجود توجد علاقة ارتباطية بين ادراك التحمل والتحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام، وتقول الفرضية الثالثة توجد علاقة ارتباطية بين ادراك السرعة والتحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام.

بالإضافة إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها أيضا في ضوء الفرضية العامة والتي تقول توجد علاقة ارتباطية بين ادراك الذات البدنية و التحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام، هذا دون أن ننسى الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا هذه.

1- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين القوة العضلية والتحفيز لدى لاعبي كمال الاجسام.

أشارت الفرضية الجزئية الأولى بأن هناك علاقة ارتباطية بين القوة العضلية و التحفيز لدى لاعبي رياضة كمال الأجسام , لإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيترسون بين القوة العضلية و التحفيز والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول رقم (4).

جدول رقم (4): معامل الارتباط بيترسون بين القوة العضلية والتحفيز

المتغير	أفراد العينة	معامل الارتباط بيترسون	مستوى الدلالة	القرار
القوة العضلية	46	0.300 *	0.043	دال عند 0.05
التحفيز				

بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها عن طريق استمارة المقياس توصلنا للحقائق التي قدمناها من خلال فرضيات بحثنا و انطلاقا من الفرضية الأولى التي اشارت ان هناك علاقة ارتباطية بين القوة العضلية و التحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام

- بالنظر الى الجدول السابق رقم (4) يتضح أن :

معامل الارتباط بيترسون بين المتغيرين القوة العضلية " و" والتحفيز بلغ 0.300* مما يدل على وجود علاقة طردية ضعيفة بينهما، وأن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر ب 0.043 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.05، مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية، وبالتالي نثبت صحة فرضية البحث الأولى والقائلة " توجد علاقة ارتباطية بين القوة العضلية والتحفيز، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 95%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

فيما يتعلق بالعلاقة بين القوة العضلية والتحفيز، فقد أظهرت بعض الدراسات وجود ارتباط إيجابي بين المتغيرين. حيث وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص ذوي القوة العضلية العالية هم أكثر عرضة للإبلاغ عن شعورهم بالتحفيز والطاقة من الأشخاص ذوي القوة العضلية المنخفضة.

العلاقة بين القوة العضلية والتحفيز هي علاقة تكاملية تعتمد على العديد من العوامل النفسية والبدنية والاجتماعية. التحفيز القوي والمستدام يمكن أن يؤدي إلى تحسين القوة العضلية بشكل مستمر، بينما يمكن أن يؤدي التقدم في القوة العضلية إلى تعزيز التحفيز الداخلي والخارجي لتحقيق المزيد من الأهداف البدنية.

من خلال التحليل فإن الفرضية القائلة أن هناك علاقة ارتباطية بين القوة العضلية والتحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام، قد تحققت وهي فرضية صحيحة.

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة مهدي سحاسي (2014/2015) بعنوان "مفهوم الذات البدنية ومدى تأثيره على إقبال فئة الطلبة الجامعيين على ممارسة رياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ" وكان ذلك في إحدى نتائجه التي أشارت إلى أنها توجد دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 لصالح فئة الطلبة الممارسين لرياضة بناء الأجسام خلال أوقات الفراغ عند نظرائهم من غير الممارسين تبعاً للقوة العضلية البدنية وتوافق نتائج ما توصل إليه الأستاذ بن رجم إدريس تحت عنوان ادراك الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة "الطائرة" وكان ذلك في إحدى نتائجه التي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة القوة العضلية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة،

و من خلال التحليل فإن الفرضية القائلة أن هنالك علاقة ارتباطية بين القوة العضلية و التحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام قد تحققت و هي فرضية صحيحة .

2- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين التحمل والتحفيز لدى لاعبي كمال الاجسام.

تقول الفرضية الجزئية الثانية بأنه هنالك علاقة ارتباطية بين التحمل و التحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام و قد تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين التحمل و التحفيز والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول رقم (5)

جدول رقم (5): معامل الارتباط بيرسون بين التحمل والتحفيز

المتغير	أفراد العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
التحمل	46	0.433**	0.003	دال عند 0.01
التحفيز.				

بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها عن طريق استمارة المقياس توصلنا للحقائق التي قدمناها من خلال فرضيات بحثنا و انطلاقا من الفرضية الثانية التي اشارت أن هنالك علاقة ارتباطية بين التحمل و التحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام .

- بالنظر الى الجدول السابق رقم (5) يتضح أن :

معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين التحمل " و " والتحفيز بلغ 0.433^{**} مما يدل على وجود علاقة طردية متوسطة بينهما، وأن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـ 0.003 وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.01، مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية، وبالتالي نثبت صحة فرضية البحث الأولى والقائلة " توجد علاقة ارتباطية بين التحمل والتحفيز، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

و من هنا فإن الفرضية القائلة : أن هناك علاقة ارتباطية بين التحمل و التحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام تحقق و هي فرضية صحيحة

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة علي جوادي التي عنوانها "التحفيز وعلاقته بأداء نوادي كرة اليد الجزائرية أثناء المنافسة الرياضية، دراسة ميدانية لنوادي القسم الممتاز " الأولمبي الوادي، بريكة، وعين توتة" التي كانت تهدف إلى البحث في التحفيز بالنوادي الرياضية لكرة اليد للقسم الأول، وعلاقته بزيادة التعاون، وبيان طبيعة العالقة بين مدى توفر التحفيز، و من نتائج هذه الدراية أنه توجد عالقة ذات دلالة إحصائية بين تطبيق الحوافز ومستوى الأداء للاعبي نوادي كرة اليد الجزائرية في قسمها الممتاز .

هذه النتيجة اتفقت مع دراسة بن هيبه تاج الدين (2017) بعنوان "التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاساتها على أداء رياضي النخبة وكان ذلك في إحدى نتائجه التي

أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين ادراك الذات البدنية، وجميع اختبارات المهارة والبدنية قيد الدراسة للاعبين كرة القدم، كما أشار الباحثين شريط عزالدين و بوبكري عبد اللطيف في دراستهما المذكورة وقد نوها على ضرورة صفة التحمل للاعبين كرة الطائرة وكان ذلك في إحدى نتائجه التي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة التحمل والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

3- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين السرعة والتحفيز

تقول الفرضية الجزئية الثالثة بأنه هنالك علاقة ارتباطية بين السرعة و التحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام و قد تم استخدام معامل الارتباط بيرسون بين السرعة و التحفيز والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول رقم (6)

لمعرفة العلاقة الارتباطية السرعة والتحفيز، تم استخدام معامل الارتباط "بيرسون" والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول رقم (6).

جدول رقم (06) معامل الارتباط بيرسون بين السرعة والتحفيز

المتغير	أفراد العينة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
السرعة	46	-0.003	0.982	غير دال
التحفيز				

- بالنظر إلى الجدول السابق رقم (6) يتضح أن:

معامل الارتباط بيرسون بين متغير السرعة والتحفيز بلغ -0,003 كما أن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر ب0.982 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعمول به و المعتمد من طرفنا 0.05، مما يدل على أن معامل الارتباط ليس ذو دلالة إحصائية، وبالتالي نفي الفرضية البديلة الثالثة التي تنص "بوجود علاقة ارتباطية بين محور السرعة والتحفيز"، ونقبل الفرضية الصفرية التي نصت على أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين السرعة والتحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام.

هذه النتيجة لم تتفق مع دراسة الطالبين شريط عزالدين و بوبكري عبد اللطيف (2021/2022) تحت عنوان ادراك الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة

الطائرة" وكان ذلك في إحدى نتائجه التي تقول أنه توجد علاقة ارتباطية بين صفة السرعة والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة، ولم تتفق أيضا مع دراسة الطالبة بشاش حميدة لسنة (2020) بعنوان " تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتيه دو (14-16 سنة) وذلك بما استخلصته بوجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات البدنية والسلوك التنافسي لدى لاعبي الكراتيه دو. وذلك راجع إلى نوع الرياضة المدروسة في بحثنا هذا أي في رياضة كمال الأجسام التي لا يحتاج الرياضي إلى تنمية صفة السرعة أي انه لا توجد علاقة ارتباطية بين إدراك السرعة والتحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام و من هنا فإن الفرضية القائلة : أن هناك علاقة ارتباطية بين التحمل و التحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام لم تتحقق و هي فرضية غير صحيحة

4- عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين ادراك الذات البدنية والتحفيز لدى لاعبي كمال الاجسام.

لمعرفة العلاقة الارتباطية إدراك الذات البدنية و التحفيز، تم استخدام معامل الارتباط بيرسون" والنتائج المحصل عليها موضحة في الجدول رقم(7)

جدول رقم (7) : معامل الارتباط بيرسون بين إدراك الذات البدنية والتحفيز

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط بيرسون	أفراد العينة	المتغير
دال عند 0.01	0.000	0.521 **	46	إدراك الذات البدنية
				التحفيز

- بالنظر الى الجدول السابق رقم (7) يتضح أن:

معامل الارتباط بيرسون بين المتغيرين إدراك الذات البدنية " و" التحفيز بلغ 0.521^{**} مما يدل على وجود علاقة طردية متوسطة بينهما، وأن مستوى الدلالة لهذا المعامل قدر بـ 0.000. وهو أقل من مستوى الدلالة المعتمد من طرفنا 0.01، مما يدل على أن معامل الارتباط ذو دلالة إحصائية،

وبالتالي نثبت صحة فرضية البحث العامة والقائلة " توجد علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية والتحفيز، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

ومن هنا فإن الفرضية العامة القائلة: أن هناك علاقة ارتباطية بين إدراك الذات البدنية والتحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام تحققت وهي فرضية صحيحة.

وهذه النتيجة توافق نتائج ما توصل إليه الأستاذ بن رجم إدريس، أي أغلب الدراسات تدعم النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة لدراستنا ونخص بالذكر الطالبين شريط عزالدين وبوبكري عبد اللطيف لسنة (2021/2022) تحت عنوان "إدراك الذات البدنية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة وأيضاً كانت دراسة بن هيبه تاج الدين لسنة (2017) بعنوان التصور الذهني وديناميكية الذات البدنية وانعكاساتها على أداء رياضي النخبة" وقد أكدا كل منهما أنه كلما أدرك اللاعبون لذاتهم البدنية كلما كان مستوى الأداء جيد.

و من هنا فإن الفرضية القائلة : أن هناك علاقة ارتباطية بين ادراك الذات البدنية و التحفيز لدى لاعبي كمال الأجسام محققة و هي فرضية صحيحة .

نجد في هذا السياق أن أغلب الدراسات تدعم النتائج المتحصل عليها في الجداول السابق لدراستنا، و منه الدراسة التي قام بها عبد الكريم معزيز سنة 2003 تحت اسم "حوافز النشاط البدني الرياضي بالثانوية الرياضية". حيث أكدت فرضيتنا المطروحة .

الفصل السابع : الاستنتاجات و الاقتراحات

7-1 الاستنتاج العام

في ختام هذه الدراسة والتي كان الهدف منها معرفة التحفيز و إدراك الذات البدنية لدى كمال الأجسام يمكننا القول بأن هناك عالق ارتباطي بين التحفيز و ادراك الذات البدنية وهذا ما أثبتته الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على مقياس الذات البدنية وبعد عرض ومناقشة النتائج المحصل عليها سابقا خلصنا إلى العديد من الاستنتاجات منها

- توجد عالقة ارتباطيه بين القوة العضلية والتحفيز .
- توجد عالقة ارتباطيه بين التحمل والتحفيز.
- لا توجد عالقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين السرعة والتحفيز لدى لاعبي كمال

الأجسام

- توجد عالقة ارتباطيه بين إدراك الذات البدنية والتحفيز

7-2 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

إن هذه الدراسة ما هي إلا خطوة بسيطة منا وبإمكانياتنا المتوفرة أردنا أن نمنح فجوة صغيرة لبداية بحوث أخرى في هذا المجال، وفي حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتحصل عليها، يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة الجانب البدني والتأكيد عليه في عملية التدريب الرياضي
- ضرورة اهتمام العبي كمال الأجسام و النادي الرياضي بالجانب البدني

- توفير استغلال الطرق التحفيزية الحديثة لتحقيق نتائج جيدة لاعبي كمال الأجسام
- توجيه السلوك و الرفع من العمل بالجانب النفسي و البدني لدى اللاعبين وتحفيزهم
- العمل على توفير الجو المناسب للعمل و خاصة الجوانب النفسي .

المصادر و المراجع

المراجع باللغة العربية

أبو العلا أحمد عبد الفتاح 1997، التدريب الرياضي الأسس الفيسيولوجية، 1. دار الفكر العربي. القاهرة،

مصر

أحمد أمين فوري مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، 2003

أحمد رشيد، نظرية الإدارة العامة ، دار النهضة العربية القاهرة، 1962

أحمد سيد مصطفى، إدارة الموارد البشرية، منظور القرن الواحد والعشرون، 2000

أحمد صالح الحناوي، السلوك التنظيمي الدار الجامعية للطبع والنشر، 1997.بيروت، لبنان

حامد الحرفة موسوعة الإدارة الحديثة والحوافز العربية للموسوعات 1980

حامد عبد السالم زهران 2005 الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط 1 مؤسسة علامة الكتب للنشر والتوزيع

والطباعة القاهرة، مصر

الحج في المفاضلة بين الحوافر المهنية لدى العمال، رسالة بيل دبلوم المعمقة 1982.

رواية محمد حسن السلوك في المنظمات الدار الجامعية 2001.

سعد جلال 1985 المرجع في علم النفس ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

سيد خير الله 1981، مفهوم الذات أسسه النظرية والتطبيقية، ط1 دار النهضة للطباعة والنشرة

طلحة حسام الدين، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، هذا القاهرة 1997

عادل حسن إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية شباب الجامعة، 1998

عبد المجيد عبد الرحيم، علم الاجتماع الصناعي، مكتبة الانجلو - مصرية ، 16 القاهرة 1975

قاسم حسن بسطويسي أحمد التدريب العضلي الأيزومتري دار الفكر العربي 2008.

كمال جمال الرياضي التدريب الرياضي للقرن 21 دار وائل للتشريط الأردن 2004.

ماثيو جيدير 2006 منهجية البحث العلمي ، ترجمة ملك أبيض، دار الكتاب للنشر والتوزيع لبنان

محمد إبراهيم شحاتة ، التدريب بالأنفال، دار الفكر العربي مصر 2003

محمد حسن علاوي 1994 علم التدريب الرياضي وتطبيقاته . ط 13 دار المعارف، الإسكندرية. مصر

محمد صالح عوض نظريات وطرق التدريب ديوان المطبوعات الجامعية 1992

محمد لطفى السيد الأسس العلمية للتدريب، دار الهدى للنشر ، ط 1 عصر 2000

منصور أحمد منصور الحوافز والدوافع في قطاع الإنتاج المنظمة العربية للبحوث الإدارية، القاهرة 1976

المهدي عبد الوهاب، مذكرة ماجستير الحوافر وحاجات العاملين وأثره على الرفض في المؤسسة 1993

أعمال الملتقى الدولي المنعقد بالجزائر حول الحوافر وتأثيرها على الإنتاج) 1992-30-28

هند حسن البشتاوي مبادئ علم التدريب، دار وائل للنشر، الأردن، 2005

المراجع باللغة الأجنبية:

hardiness among indian adolescents. International Conference on Social

Kaur, J. (2011). Influence of gender and school climate on psychological

الملاحق

نتائج ال SPSS

Corrélations

		FORS	TAHMELL	VITTESS	TAHFIZZ
FORS	Corrélation de Pearson	1	-,146	-,078	,300*
	Sig. (bilatérale)		,332	,606	,043
	N	46	46	46	46
TAHMELL	Corrélation de Pearson	-,146	1	-,184	,433**
	Sig. (bilatérale)	,332		,222	,003
	N	46	46	46	46
VITTESS	Corrélation de Pearson	-,078	-,184	1	-,003
	Sig. (bilatérale)	,606	,222		,982
	N	46	46	46	46
TAHFIZZ	Corrélation de Pearson	,300*	,433**	-,003	1
	Sig. (bilatérale)	,043	,003	,982	
	N	46	46	46	46

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



استمارة مقياس

عزيزي اللاعب

تحية طيبة وبعد

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني وذهني تحت عنوان التحفيز وعلاقته بادراك الذات البدنية لدى لاعبي كمال الأجسام، نرجو منكم ملاءمة هذه الاستمارة، مع العلم أن المعلومات المملوءة ستكون سرية ولن تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة، وشكرا لكم على تعاونكم.

ملاحظة:

الرجاء الإجابة على كل العبارات بوضع علامة (x) أمام العبارة في خانة المناسبة.

السنة الدراسية: 2023 - 2024

مقياس إدراك الذات البدنية

الرقم	محتوى الفقرة	بشدة أوافق	أوافق	محايد	غير موافق بشدة	غير موافق
01	انا شخص قوي بدنيا					
02	امتك درجة كبيرة من القوة في جسمي					
03	استطيع ان أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس القوة					
04	انا اقوى بدنيا من معظم الزملاء الذين في مثل عمري					
05	أستطيع بسهولة الجري لمسافات طويلة دون توقف					
06	أستطيع ان أقوم بالأداء الجيد في أي اختبار لقياس قوتي على التحمل					
07	اشعر انني قادر على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى صفة التحمل					
08	اعتقد انني أستطيع الجري لمسافات طويلة دون ان اشعر بالتعب					
09	اجيد أداء الحركات التي تتطلب مهارة عالية					
10	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة في الأداء					
11	انا أسرع من معظم زملاء في الجري					

مقياس التحفيز

الرقم	محتوى الفقرة	أوافق	أوافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01	يتناسب الدخل المالي وملحقاته مع حاجياتي الأساسية					
02	اسعى جاهدا لتحقيق العائد المالي					
03	تشعرك المنح والعلاوات بالقدرة العالية					
04	تساهم الامتيازات الممنوحة في بذل المزيد من الجهد					
05	اتقاضى دخل مادي مقابل الاشهار والترويج لبعض ماركات البسة					
06	قدراتي المادية تسمح لي بشراء مكملات تغذية الجسم					
07	يوجد تأمين وتكفل في حالة الإصابة					
08	اشعر بالرضا على نفسي					
09	يقوم المحيط العائلي بتشجيعي					
10	تتوفر فرص المشاركة في البطولات الوطنية والدولية					
11	توافر في النادي أساليب الراحة والأمان					
12	يساهم الجو العام في النادي على العمل بروح عالية					
13	استخدم طرق تدريبية حديثة ومحفزة					
14	اشعر بالروح المعنوية العالية عند انتهاء لحصص التدريبية					